ఉపనిషద్రత్నాకరము



ఓం

ఉపనిషద్రత్నాకరము

అనువాదకులు :

శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము
శ్రీకాళహస్తి.
1986

ఉపనిషద్రత్నాకరము

అనువాదకులు :

శ్రీ శ్రీ విద్యాప్రకాశనందగిరి స్వాములవారు

శ్రీ శుక బ్రహ్మాశ్రమము
శ్రీ కాళహస్తి
చిత్తూరు జిల్లా (ఆం. ప్ర)

గ్రంథములు కావలసినవారు ఈ క్రింది అడ్రసుకు
వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును.

మేనేజరు,
శ్రీశుకబ్రహ్మాశ్రమము,
శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము పోస్టు,
శ్రీకాళహస్తి (చిత్తూరు జిల్లా) ఆం. ప్ర.
Pin : 517 640

ప్రథమ ముద్రణ - 1000 కాపీలు (1988)

వెల : రూ.

ముద్రణము :
త్యాగరాజ ప్రింటర్స్,
గిడ్డంగివీథి, తిరుపతి.

ఓమ్

ప్రస్తావన

ఆధ్యాత్మికవాఙ్మయమున ఉపనిషత్తులు శిరోభూషణములై యలరారుచున్నవి. ఇవి బ్రహ్మవిద్యాప్రతిపాదకములు. ముక్తికోపనిషత్తునందు తెలుపబడినవిధముగ ఉపనిషత్తుల సంఖ్య 108. ఈ నూటయెనిమిది ఉపనిషత్తులందును మనము త్రవ్వితీసి అత్యంతోపయుక్తములైనట్టియు, సాధకులు నిరంతరము మననము చేయదగినట్టివియు నగు కొన్ని ముఖ్యమైన మంత్రములు ఈ గ్రంథమున పేర్కొనబడినవి. వాని భావము తెలియుటకై ఆ మంత్రములకు తెలుగు తాత్పర్యము కూడ చేర్చబడినది. పరమార్థ జిజ్ఞాసువులు ఈ ఉపనిషన్మంత్రములను లెస్సగ పఠించి, వాని యర్థమును హృద్గతమొనర్చుకొని, దైవానుభూతిని బడసి పరమానందము ననుభవింతురు గాక!

ఓమ్

ఇట్లు

ప్రకాశకులు

ఉపోద్ఘాతము

పరమపవిత్రమగు వైదికవాఙ్మయము విశ్వసాహిత్యమున ప్రథమస్థానము నలంకరించి జనులను విజ్ఞానవినులుగ తీర్చిదిద్దుచున్నది. వేదముల యొక్క అంతిమభాగమునందుగల ఉపనిషత్తులు బ్రహ్మతత్త్వమును, ఆత్మజ్ఞానమును లెస్సగ ప్రబోధించుచు జనులను అసత్యమునుండి సత్యమునకు మరల్చుచు, చీకటినుండి వెలుగులోనికి చేర్చుచు, మృత్యువునుండి అమృతత్వమునకు గొనిపోవుచు మహత్తరమైన ఉపకృతిని గావించుచున్నవి.

శ్రీ శంకరాచార్యులవారు తమ కఠోపనిషద్భాష్య ప్రారంభమున 'ఉపనిషత్' శబ్దమునకు అర్థమును ఈ ప్రకారముగ నిర్వచించినారు—ఉప, ని, అను ఉపసర్గలు ముందుగల 'సద్' ధాతువునకు మూడు అర్థములు కలవు.)1) విశరణము (నాశము) (2) గతి (లభించుట), (3) అవసాదనము (శిథిలమగుట). ఉపనిషత్తులు బోధించు బ్రహ్మవిద్యవలన జనుల అజ్ఞానము నాశనమగును, బ్రహ్మసాక్షాత్కారము లభించును, దుఃఖము శిథిలమై పోవును. అధ్యాత్మవిద్యారహస్యములను బోధించునది కావునను అద్దానిని 'ఉపనిషత్తు' అని కొందఱు చెప్పుదురు.

ఉపనిషత్తులందు పేర్కొనబడిన పరమసత్యములను మననము చేయుటచేతను, దైనందినజీవితమునందు వానిని కార్యాన్వితమొనర్చుటచేతను జనులకు అపారధైర్యము, అపరిమితోత్సాహము, దివ్యమగు అనుభూతి తప్పక కలుగగలవు. కనుకనే శ్రీ వివేకానందులు ఈ క్రింది విధముగ పేర్కొనియున్నారు—

It is strength and strength that we want Is to first step In getting the strength is to uphold the **Upanishads and believe that 'I am the Atman.'**

'మనకు కావలసినది బలము, బలము. అట్టిబలము ఉపనిషత్ప్రతిపాదకములైన సత్యములను విశ్వసించుటచేతను, 'నేను ఆత్మను' అని తెన్నగ భావించుటచేతను కలుగఁగలదు.'

ఈ ప్రకారముగ జనులు ఆత్మోన్నతికి దోహదమును జేయునవియు, జీవితములను సంస్కరించి బ్రహ్మానందమయములుగ నొనర్చునవియు, నరుని నారాయణునిగ, జేయునవియునగు ఈ అష్టోత్తరశతోపనిషత్తులందలి పరమసత్యములను ముముక్షువులు బాగుగ గ్రహించి, ఆచరించి, స్వస్వరూపసాక్షాత్కారమును, ఆత్మానుభూతిని బడసి కృతార్థు లగుదురు గాక!

ఓమ్

శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమువారు ఈ గ్రంథ ముద్రణ నిమిత్తము రూ. 5,000 లు (ఐదు వేల రూపాయలు) సహాయము చేసిరి. వారికి మా కృతజ్ఞతలు.

ఇట్లు
ప్ర కా శ కు లు

వి ష య సూ చి క

ఓమ్



శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు

ఓం

1. ఈ శా వా స్యో ప ని ష త్తు

1 ఈశావాస్య మిదం సర్వం యత్కించ జగత్యాం జగత్,
తేన త్యక్తేన భుఞ్జీథా మా గృధః కస్య స్విద్ధనమ్. 1

ఈ చరాచర ప్రపంచమంతయు పరమేశ్వరునిచే (పరమాత్మచే) వ్యాపింపబడియున్నది. త్యాగభావముతో అనుభవింపుము. ఇతరుల ధనాదులను కోరకుము.

2 అసుర్యా నామ తే లోకా అన్ధేన తమసావృతాః,
తాంస్తే ప్రేత్యాభిగచ్ఛన్తి యే కే చాత్మహనో జనాః. 2

అసుర సంబంధములగు లోకములు అజ్ఞానరూపమగు అంధకారముచే వ్యాపింపబడియున్నవి. ఆత్మజ్ఞానము లేనివారు అట్టి అసుర లోకములందే జన్మించుచుందురు.

3 తదేజతి తన్నైజతి తద్దూరే తద్వన్తికే,
తదన్తరస్య సర్వస్య తదు సర్వస్యాస్య బాహ్యతః. 5

ఆత్మ దృశ్య పదార్థరూపమున చలించును. వాస్తవముగ (అధిష్ఠానదృష్టిచే) చలించదు. అజ్ఞానులకు అది దూరముగనుండును. జ్ఞానులకు సమీపముననే యుండును. ఆ యాత్మ ఈ సమస్త జగత్తుయొక్క బాహ్యాభ్యంతరములందును గూడ వ్యాపించి యున్నది.

4 యస్తు సర్వాణి భూతాన్యాత్మన్యేవానుపశ్యతి,
సర్వభూతేషు చాత్మానం తతో న విజుగుప్సతే. 6

ఎవఁడు సమస్త ప్రాణులను తన ఆత్మయందే చూచునో, అట్లే సమస్త ప్రాణులందును తన ఆత్మనే కాంచునో, అట్టివాఁడు (సర్వాత్మదర్శనము వలన) దేనిని ద్వేషింపఁడు.

5 యస్మిన్సర్వాణి భూతాన్యాత్మైవాభూద్విజానతః,
తత్ర కో మోహః కః శోక ఏకత్వమనుపశ్యతః. 7

ఎవఁడు సమస్త ప్రాణులను తన ఆత్మగనే తెలిసికొనునో, అట్టి ఏకత్వానుభూతిచే అతని కిఁక మోహ మెచట? శోక మెచట?

6 అన్ధం తమః ప్రవిశన్తి యేఽవిద్యాముపాసతే 9

అవిద్యను ఆశ్రయించువారు అజ్ఞాన మను అంధకారమందే ప్రవేశించుదురు.

7 విద్యయాఽమృత మశ్నుతే. 11

ఆత్మజ్ఞానముచే మనుజుఁడు అమృతత్వమును (మోక్షమును) బొందుచున్నాఁడు.

8 హిరణ్మయేన పాత్రేణ సత్యస్యాపి హితం ముఖమ్,
తత్త్వం పూషన్నపావృణు సత్యధర్మాయ దృష్టయే.
15

ఓ పరమాత్మా! బంగారుపాత్రచే (మోహకరములగు పదార్థములచే) సత్యముయొక్క స్వరూపము కప్పఁబడియున్నది. కాబట్టి సత్య, ధర్మముల సాక్షాత్కారము కొఱకై అద్దానిని (ధనాద్యపేక్షను) తొలఁగింపుము.

9 అగ్నే నయ సుపథా రాయే అస్మాన్విశ్వాని దేవ
వయునాని విద్వాన్,
యుయోధ్యస్మజ్జుహురాణమేనో భూయిష్ఠాం తే నమ
ఉక్తిం విధేమ. 18

ఓ అగ్నిదేవా! నన్ను సన్మార్గమునకు తీసికొని పొమ్ము. నీవు సమస్త జ్ఞానమును, మా కర్మలను తెలిసికొనియున్నవాఁడవు. మా పాపములను నశింపఁజేయుము. దానివలన మేము పరిశుద్ధుల మగుదుము. మేము నీయొక్క ఉత్తమ స్తోత్రమును భక్తితో చేయుదుము.

2. కేనోపనిషత్తు

1 శ్రోత్రస్య శ్రోత్రం మనసో మనో యద్వాచో
హవాచం స ఉ ప్రాణస్య ప్రాణః
చక్షుషశ్చక్షు రతిముచ్య ధీరాః
ప్రేత్యాస్మాల్లోకాదమృతా భవన్తి. 1-2

ఏది శ్రోత్రమునకు శ్రోత్రమో, మనస్సునకు మనస్సో, వాక్కునకు వాక్కో, ప్రాణమునకు ప్రాణమో, నేత్రమునకు నేత్రమో అదియే (అధిష్ఠాన) పరబ్రహ్మము. ధీరులగువారు ఈ జగద్భ్రాంతిని విడిచి ఈ లోకమునుండి (శరీరమునుండి) వెలువడి జననమరణ రహితులు అగుచున్నారు.

2 న తత్ర చక్షుర్గచ్ఛతి న వాగ్గచ్ఛతి నో మనో
న విద్మో న విజానీమో యథైతదనుశిష్యా

దన్యదేవ తద్విదితాదథో అవిదితా దధి
ఇతి శుశ్రుమ పూర్వేషాం యే న స్తద్వ్యాచచక్షిరే.
1-3

ఆ బ్రహ్మము అక్కడకు నేత్రము పోవుటలేదు. వాక్కు పోవుటలేదు. మనస్సు పోవుటలేదు. కావున దానిని (భౌతిక వస్తువును వలె) ఎఱుగలేము. ఏ ప్రకారము ఈ బ్రహ్మమును ఇతరునకు చెప్పవలెనో తెలియలేము. ఆ బ్రహ్మము తెలియబడు ప్రపంచమునకంటె వేఱుగనే యున్నది. మఱియు తెలియబడని అవ్యాకృతము కంటెను ఉత్తమమైనది. ఈ ప్రకారముగ ఏ ఆచార్యులు ఆ బ్రహ్మమును గూర్చి మాకు చెప్పిరో, ఆ పూర్వాచార్యుల వాక్యములను మేము వినుచున్నాము.

3 యన్మనసా న మనుతే యేనాహుర్మనో మతమ్
తదేవ బ్రహ్మ త్వం విద్ధి నేదం యదిదముపాసతే.
1-5

ఏది మనస్సుచేత మననము చేయబడజాలదో, దేనిచేత మనస్సు మననశక్తి గలదిగా చెప్పబడెనో దానినే నీవు బ్రహ్మముగా నెఱుగుము. ఏయీ (అధ్యస్తమగు) మనస్సును, దాని అధిదేవతను జనులు ఉపాసించుచున్నారో, ఇది బ్రహ్మము కాదు.

4 యస్యామతం తస్య మతం మతం యస్య న వేద సః,
అవిజ్ఞాతం విజానతాం విజ్ఞాత మవిజానతామ్. 2-3

ఎవనికి బ్రహ్మము తెలిసికొనబడజాలనిదిగ ఎఱుగబడునో అతడు బ్రహ్మమును గూర్చి తెలిసికొనినవాడు. ఎవడు బ్రహ్మమును (భౌతికవస్తువును వలె) తెలిసికొంటినని యెఱుగునో అతడు బ్రహ్మము నెఱుగనివాడే యగును. కాబట్టి (బాహ్యలోక దృశ్య

పదార్థమును వలె) బ్రహ్మమును తెలిసికొంటినని తలంచువారు ఏమియు తెలియనివారనియు, బ్రహ్మమును (దృశ్యవస్తువును వలె) తెలిసికొనజాలమని యెఱుగువారు తెలిసినవారనియు ఎఱుగవలయును.

5 ఇహ చేదవేదీ దథ సత్య మస్తి
న చేదిహావేదీ న్మహతీ వినష్టిః,
భూతేషు భూతేషు విచిత్య ధీరాః
ప్రేత్యాస్మాల్లోకా దమృతా భవన్తి. 2-5

ఈ మనుష్యజన్మయందు పరమాత్మను గూర్చి తెలిసికొనినచో, అతనికి సత్యమైన బ్రహ్మానందము సిద్ధించుచున్నది. ఆ ప్రకారముగ ఈ జన్మయందు భగవంతుని గూర్చి తెలిసికొననిచో, గొప్ప వినాశము సంభవించుచున్నది. ధీరులగువారు సమస్తభూతకోట్ల యందును అద్వితీయాత్మతత్త్వమును తెలిసికొని ఈ లోకము నుండి (శరీరమునుండి) వెడలి జనన మరణ రహితులగుచున్నారు.

3. కఠోపనిషత్తు

1 యే యే కామా దుర్లభా మర్త్యలోకే
సర్వాన్కామాం శ్ఛందతః ప్రార్థయస్వ,
ఇమా రామా స్సరథా స్సతూర్యా
న హీదృశా లంభనీయా మనుష్యైః,
ఆభి ర్మత్ప్రత్తాభిః పరిచారయస్వ
నచికేతో మరణం మానుప్రాక్షీః. 1-25

(యమధర్మరాజు - ఓ నచికేతా!) ఈ మనుష్యలోకమున ఏవేవి విషయభోగములు మానవులకు దుర్లభములై యున్నవో వాని నన్నిటిని నీకిచ్చెదను, కోరుకొనుము. రథములు, సంగీత

వాద్యములు, సుందరస్త్రీలు మానవులకు చాల దుర్లభములు. నేను నీకొసంగు వీరితో సుఖముగ నుండుము. కాని మృత్యువును గూర్చి మాత్రము మరల అడుగకుము.

2 శ్వోభావా మర్త్యస్య యదన్తకైతత్
సర్వేన్ద్రియాణాం జరయన్తి తేజః,
అపి సర్వం జీవితమల్పమేవ
తవైవ వాహాస్తవ నృత్యగీతే. 1-26

(నచికేతుడు - ఓ యమధర్మరాజా!) మీరు చెప్పినవి నశ్వరములు. పైగా అవి మానవుని సర్వేంద్రియములలోఁ గల తేజస్సును నశింపఁజేయునవి అయి యున్నవి. మానవుని జీవితమంతయు అతి స్వల్పము. కావున మీరొసంగఁదలంచు గుఱ్ఱములను నృత్యగీతములను మీ యొద్దనే ఉంచుకొనుఁడు!

3 అజీర్యతామమృతానాముపేత్య
జీర్యన్మర్త్యః క్వధఃస్థః ప్రజానన్,
అభిధ్యాయన్ వర్ణరతి ప్రమోదా
నతిదీర్ఘే జీవితే కో రమేత. 1-28

వినాశనము లేని అమృతజీవుల యొద్దఁ జేరి, వారినుండి ఉత్కృష్టమైన ప్రయోజనమును పొందఁగలనని తెలిసికొనిన ఏ మానవుఁడు నృత్యగీత సుఖములను బాగుగ విమర్శించి తెలిసికొనిన తరువాత ఎక్కువకాలము ఆసక్తుఁడై కావలెనని కోరుకొనును?

4 అస్యచ్ఛ్రేయోఽన్యదుతైవ ప్రేయస్తే
ఉభే నానార్థే పురుషం సినీతః,
తయోః శ్రేయ ఆదదానస్య సాధు భవతి
హీయతేఽర్థాద్య ఉ ప్రేయో వృణీతే. 2-1

లోకములో ఒకటి శ్రేయస్సు నొసంగునది, మఱియొకటి దానికంటె విలక్షణమైనది ప్రేయస్సు నొసంగునది అని రెండు కలవు. భిన్నార్థములు కల ఈ రెండును మనుజుని చెంతకు వచ్చి చేరుచున్నవి. ఇందు శ్రేయస్సును అనుసరించువానికి శుభము కలుగును. ప్రేయస్సును వాంఛించువాఁడు గమ్యస్థానమును పొందఁజాలఁడు.

5 శ్రేయశ్చ ప్రేయశ్చ మనుష్యమేతస్తౌ
సంపరీత్య వివినక్తి ధీరః,
శ్రేయో హి ధీరోఽభి ప్రేయసో
వృణీతే ప్రేయో మన్దో యోగక్షేమాద్వృణీతే. 2-2

(యమధర్మరాజు - ఓ నచికేతుఁడా!) శ్రేయస్సు, ప్రేయస్సు అను రెండును మనుజుని సమీపించును. వివేకవంతుఁ డీ రెండిటిని చక్కఁగ పరీక్షించి ఒకదానినుండి మఱియొక దానిని వేఱు చేయుదురు. అందు శ్రేయస్సును మాత్రమే ధీరుఁడు కోరుకొనును. మందబుద్ధిగలవాఁడు రాగతృష్ణలకు లోనై ప్రేయస్సునే కోరుకొని బంధనమందు చిక్కుకొనును.

6 స త్వం ప్రియాన్ప్రియరూపాంశ్చ
కామానభిధ్యాయన్నచికేతోఽత్యస్రాక్షీః,
నైతాం సృఙ్కాం విత్తమయీమవాప్తో
యస్యాం మజ్జన్తి బహవో మనుష్యాః. 2-3

ప్రియరూపములు కలిగియున్నవియు, కామ్యములును అగు విషయములను నీవు బాగుగ పరీక్షించి వానిని త్యజించితివి. మనుజులు ఏ మార్గము ననుసరించి క్రుంగిపోవుచున్నారో అట్టి విత్తమయ మార్గమును నీవు చేరుట లేదు.

7. దూరమేతే విపరీతే విషూచీ అవిద్యా
యా చ విద్యేతి జ్ఞాతా,
విద్యాభీప్సినం నచికేతసం మన్యే
న త్వా కామా బహవో లోలుపన్త. 2-4

విద్య, అవిద్య అను ఈ రెండును దూరదూరములును, భిన్న ప్రయోజనకరములును అయి యున్నవి. అనేక కామ్యవస్తువుల నిచ్చెదనని తెలిపినను వానికి లొంగకపోవుట వలన నచికేతుడు విద్యను మనస్ఫూర్తిగ కోరుచున్నాడని భావించెదను.

అవిద్యాయామన్తరే వర్తమానాః
స్వయం ధీరాః పణ్డితం మన్యమానాః,
దన్ద్రమ్యమాణాః పరియన్తి మూఢా
అన్ధేనైవ నీయమానా యథాన్ధాః 2-5

అవిద్యయందు వసించుచు, తామే పండితులమని, వివేకవంతులమని తలంచుచు గర్వముతో నిండియుండు మూఢులు గ్రుడ్డివానివెంట పోవు గ్రుడ్డివారి వలె తిరుగాడుచున్నారు.

9 న సామ్పరాయః ప్రతిభాతి బాలం
ప్రమాద్యన్తం విత్తమోహేన మూఢమ్,
అయంలోకో నాస్తి పర ఇతి మానీ
పునః పునర్వశమాపద్యతే మే. 2-6

ప్రమత్తుడగు అజ్ఞానికి ధనమోహమున ముగ్ధుడైనప్పుడు పరలోక మార్గము భాసింపకుండును. 'ఇదియే వాస్తవమగు లోకము, పరలోకము లేదు', అని తలంచువాడు మరల మరల నా వశమగుచున్నాడు.

10 శ్రవణాయాపి బహుభిర్యో న లభ్యః
శృణ్వన్తోఽపి బహవో యం న విద్యుః,
ఆశ్చర్యో వక్తా కుశలోఽస్య లబ్ధాఽఽ
శ్చర్యో జ్ఞాతా కుశలానుశిష్టః. 2-7

ఆత్మను గూర్చి వినుటకూడ అనేకులకు లభ్యము కాదు. ఒకవేళ వినినప్పటికిని దానిని చక్కగ తెలిసికొనలేరు. దీనిని గురించి చెప్పువాడు ఆశ్చర్యవంతుడు. వినువాడు అతి సూక్ష్మబుద్ధి కలవాడు. సమర్థుడైన జ్ఞానిచే ఉపదేశింపబడి దానిని బాగుగ అవగాహన చేసికొనువాడు కూడ ఆశ్చర్యవంతుడే యగును.

11 న నరేణావరేణ ప్రోక్త ఏష
సువిజ్ఞేయో బహుధా చిన్త్యమానః,
అనన్యప్రోక్తే గతిరత్ర నాస్త్యణీయా
న్హ్యతర్క్యమణుప్రమాణాత్. 2-8

ఆత్మానుభవము లేనివాడు ఆత్మను గూర్చి పలు విధముల ఆలోచించి ఉపదేశించినను ఆత్మ యెప్పటికిని సరిగా తెలిసికొనబడజాలకుండును. అట్టివానికంటె విలక్షణుడైన వానిచే ఉపదేశింపబడిన తప్ప దానిని తెలిసికొను మార్గము లేదు. అతిసూక్ష్మ వస్తువుకంటె సూక్ష్మతమమైన ఈ ఆత్మను గూర్చి తర్కించుటకు వీలులేదు (అది అనుభూతికి సంబంధించిన విషయము కాబట్టి).

12 నైషా తర్కేణ మతిరాపనేయా
ప్రోక్తాన్యేనైవ సుజ్ఞానాయ ప్రేష్ఠ 2-9

ఈ ఆత్మజ్ఞానము తర్కము ద్వారా పొందఁబడఁజాలదు. మఱియొకనిచే (సద్గురువుచే) ఉపదేశింపఁబడినపుడే ఇది సులభముగా తెలియఁబడఁగలదు.

13 జానామ్యహం శేవధిరిత్యనిత్యం
న హ్యధ్రువైః ప్రాప్యతే హి ధ్రువం తత్. 2.10

ధనము అనిత్యమని నాకు తెలియును. నిత్యమగునది అనిత్యమైన దానిద్వారా పొందఁబడఁజాలదు కదా!

14 కామస్యాప్తిం జగతః ప్రతిష్ఠాం
క్రతోరానన్త్య మభయస్య పారమ్,
స్తోమం మహదురుగాయం ప్రతిష్ఠాం
దృష్ట్వా ధృత్యా ధీరో నచికేతోఽత్యస్రాక్షీః. 2.11

కోరిక లన్నిటిని నెఱవేర్చుకొనుట లోకముయొక్క స్వభావము. కర్మ లన్నిటియొక్క శాశ్వతఫలము, భయరహితమైన తీరము స్తుతింపఁదగినది, అది చాల గొప్పది. మహా విశ్రాంతి స్థానము. జీవితముయొక్క ఆశ్రయమైన అర్థానిని చూచి ఓ, నచికేతుఁడా! నీవు దృఢమైన సంకల్పముతో ప్రాపంచిక విషయములను తిరస్కరించితివి.

15 తం దుర్దర్శం గూఢ మనుప్రవిష్టం
గుహాహితం గహ్వరేష్ఠం పురాణమ్,
అధ్యాత్మయోగాధిగమేన దేవం
మత్వా ధీరో హర్షశోకౌ జహాతి. 2.12

దర్శింపఁగూడని కష్టసాధ్యమైనదియు, నిగూఢమైనదియు, శరీరములో ప్రవేశించియున్నదియు, హృదయ గుహయం దున్నదియు,

అనాదియు, అంతర్యామియు అయిన ఆ అధ్యాత్మతత్త్వమును, దేవదేవుని మననము చేసికొనుచు ధ్యానించు ధీరుఁడు సుఖదుఃఖములను త్యజించివేయుచున్నాఁడు.

16 సర్వే వేదా యత్పద మామనన్తి
తపాంసి సర్వాణి చ యద్వదన్తి,
యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి
తత్తే పదం సంగ్రహేణ బ్రవీమ్యోమిత్యేతత్. 2.15

వేదము లన్నియు ఏ బ్రహ్మపదమును జీవితపరమావధిగ పేర్కొనుచున్నవో ఏది తపస్సు లన్నిటియొక్క పరమావధిగ చెప్పఁబడుచున్నదో, దేనిని పొందఁదలఁచినవారై జనులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పరిపాలించుచున్నారో, దానిని సంక్షేపముగ 'ఓమ్' (ప్రణవస్వరూప పరబ్రహ్మము) అని నీకు చెప్పుచున్నాను.

17 ఏతద్ధ్యేవాక్షరం బ్రహ్మ ఏతద్ధ్యేవాక్షరం పరమ్,
ఏతద్ధ్యేవాక్షరం జ్ఞాత్వా యో యదిచ్ఛతి తస్య తత్.
2.16

అక్షరమైన అదియే బ్రహ్మము. అదియే అన్నిటికంటెను గొప్పది. ఈ అక్షరమగు బ్రహ్మమును తెలిసికొనినవాఁడు దేనిని కోరిన దానిని పొందఁగలఁడు.

18 ఏతదాలమ్బనం శ్రేష్ఠమేతదాలమ్బనం పరమ్,
ఏతదాలమ్బనం జ్ఞాత్వా బ్రహ్మలోకే మహీయతే.
2-17

ఈ బ్రహ్మము (ఆత్మ) శ్రేష్ఠమైన ఆలంబనము. అది సర్వోత్కృష్టమైనది. దానిని తెలిసికొనినవాఁడు బ్రహ్మలోకమున పూజింపఁబడును.

19 న జాయతే మ్రియతే వా విపశ్చిన్నాయం
కుతశ్చిన్న బభూవ కశ్చిత్,
అజో నిత్యః శాశ్వతోఽయం పురాణో
న హన్యతే హన్యమానే శరీరే. 2-18

జ్ఞానస్వరూపమగు ఈ బ్రహ్మము (ఆత్మ) పుట్టుటలేదు. మరణించుట లేదు. ఇది దేనినుండియు ఉత్పన్నమైనది కాదు. దీనినుండి ఏదియు ఉత్పన్నమగుటయు లేదు. ఇది జన్మరహితమైనది, నిత్యమైనది. శాశ్వతమైనది, అనాదియైనది. శరీరము నశించినప్పటికి ఈ ఆత్మ నశించుట లేదు.

20 హన్తా చేన్మన్యతే హన్తుం హతశ్చేన్మన్యతే హతమ్,
ఉభౌ తౌ న విజానీతో నాయం హన్తి న హన్యతే.
2-19

చంపువాఁడు తాను చంపుచున్నానని కాని, చంపఁబడువాఁడు తాను చనిపోవుచున్నానని కాని తలంచుచో వారిరువురకును ఆత్మయనఁగా నేమియో తెలియదు. ఈ ఆత్మ చంపదు. చంపఁబడదు.

21 అణో రణీయాన్మహతో మహీయా
నాత్మాస్య జన్తో ర్నిహితో గుహాయామ్,
త మక్రతుః పశ్యతి వీతశోకో
ధాతుః ప్రసాదాన్మహిమాన మాత్మనః. 2-20

ఆత్మ అణువుకంటెను సూక్ష్మమైనది. మహత్తరమైన దానికంటెను మహత్తరమైనది. అది సమస్త ప్రాణులయొక్క హృదయమందును ఉన్నది. కోరికలు లేనివాఁడు దుఃఖరహితుఁడై ఇంద్రియశుద్ధి, మనశ్శుద్ధిద్వారా ఆత్మయొక్క మహిమను అనుభవించును.

22 ఆసీనో దూరం వ్రజతి శయానో యాతి సర్వతః.
2-21

ఆత్మ ఒకచోట ఉన్నను దూరముగ పోఁగలదు. పరుండియున్నప్పటికి నన్నివైపుల వెళ్ళఁగలదు.

23 అశరీరం శరీరేష్వనవస్థేష్వవస్థితమ్,
మహాన్తం విభుమాత్మానం మత్వా ధీరో న శోచతి.
2-22

నశ్వరములైన శరీరములలో ఉన్నప్పటికిని ఈ ఆత్మ శరీరము లేనిది. చాల గొప్పది. సర్వవ్యాపి. అట్టి ఆత్మను తెలిసికొని ధీరుఁడగువాఁడు దుఃఖింపఁడు.

24 నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో
న మేధయా న బహునా శ్రుతేన,
యమేవైష వృణుతే తేన లభ్య స్తస్యైష
ఆత్మా వివృణుతే తనూం స్వామ్. 2-23

ఈ ఆత్మ ప్రవచనముచేతఁ గాని, మేధాశక్తిచేతఁ గాని, అధిక శ్రవణము చేతఁగాని లభించదు. ఆత్మ ఎవనిని (ఏ సాధకుని) కోరుకొనునో అతనికి అది చక్కఁగా తెలియును. అట్టి వానికి ఆ ఆత్మ తన నిజస్వరూపమును అభివ్యక్తము చేయును.

25 నావిరతో దుశ్చరితాన్నాశాన్తో నా సమాహితః,
నాశాన్తమానసో వాపి ప్రజ్ఞానేనైన మాప్నుయాత్.
2-24

దుష్ప్రవర్తనము నుండి విరమించనివారు, శాంతిలేనివారు, ఏకాగ్రచిత్తము లేనివారు, అశాంతమానసులు ప్రజ్ఞచే నైనను ఆత్మను బడయజాలరు.

26 మృత్యుర్యస్యోపసేచనం క ఇత్థా వేద యత్ర సః.
2-25

దేనికి మృత్యువు ఉపసేచనపదార్థమో (ఏది మృత్యుభావనను నిర్మూలింపజాలినదో) అట్టి ఆత్మ యెచటనున్నదో ఎవరికి తెలియును? (ప్రాపంచిక వస్తుజాలములో చిక్కుకొనిన అజ్ఞానికి ఆత్మను గురించి తెలిసికొనుట కష్టమని భావము.)

27 ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవ తు,
బుద్ధిం తు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహ ఏవ చ.
3-3

ఆత్మ రథమునకు యజమానుడు. శరీరము రథము. బుద్ధి సారథి. మనస్సు కళ్ళెము—అని తెలిసికొనుము.

28 ఇన్ద్రియాణి హయానాహుర్విషయాంస్తేషు గోచరాన్,
ఆత్మేన్ద్రియ మనోయుక్తం భోక్తేత్యాహుర్మనీషిణః.
3-4

ఇంద్రియములు గుఱ్ఱములు. ఇంద్రియగోచరములగు విషయములు మార్గములు. శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు అనువానితో కలిసియున్న ఆత్మ భోక్తయని విద్వాంసులు చెప్పుచున్నారు.

29 యస్త్వవిజ్ఞానవాన్భవ త్యయుక్తేన మనసా సదా,
తస్యేన్ద్రియాణ్యవశ్యాని దుష్టాశ్వా ఇవ సారథేః.
3-5

వివేకము లేనివానికిని, అయుక్తమగు మనస్సుగలవానికిని ఇంద్రియములు సారథియొక్క చెడ్డ గుఱ్ఱములవలె అవశ్యములై యుండును.

30 యస్తు విజ్ఞానవా న్భవతి యుక్తేన మనసా సదా,
తస్యేన్ద్రియాణి వశ్యాని సదశ్వా ఇవ సారథేః.
3-6

వివేకము కలవానికిని, యుక్తమగు మనస్సు కలవానికిని, ఇంద్రియములు సారథియొక్క మంచిగుఱ్ఱములవలె తన వశములై యుండును.

31 య స్త్వవిజ్ఞానవా న్భవత్యమనస్కః సదాఽశుచిః,
న స తత్పద మాప్నోతి సంసారం చాధిగచ్ఛతి.
3-7

వివేకము లేనివానికిని, సదా అపవిత్రమైన మనస్సుకలవానికిని ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందజాలడు. అట్టివాడు సంసారబంధమునే పొందును.

32 యస్తు విజ్ఞానవా న్భవతి సమనస్కః సదా శుచిః,
స తు తత్పద మాప్నోతి యస్మాద్భూయో
న జాయతే. 3-8

వివేకము కలవానికిని, సదా పవిత్రమైన మనస్సు కలవానికిని పునర్జన్మము లేని ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందుచున్నాడు.

33 విజ్ఞానసారథి ర్యస్తు మనః ప్రగ్రహవా న్నరః,
సోఽధ్వనః పార మాప్నోతి తద్విష్ణోః పరమంప

ఎవనికి విజ్ఞానమను సారథియు, స్వాధీనములో
మనస్సు అను కళ్లెమును ఉండునో, అట్టివాడు జీవితమా
రొయొక్క గమ్యమగు విష్ణుపదమును (సర్వవ్యాపక ఆత్మపదమ
పొందుచున్నాడు.

34 ఇన్ద్రియేభ్యః పరా హ్యర్థా అర్థేభ్యశ్చ పరం మ
మనసస్తు పరా బుద్ధి ర్బుద్ధే రాత్మా మహాన్పరః.
3.

35 మహతః పర మవ్యక్త మవ్యక్తా త్పురుషః పరః,
పురుషాన్న పరం కించి త్సా కాష్ఠా సా పరా గ
3.

ఇంద్రియములకంటె పదార్థములు గొప్పవి. పదార్థ
కంటె మనస్సు గొప్పది. మనస్సుకంటె బుద్ధి గొప్పది. బుద్ధిక
మహత్తరమగు ఆత్మ (హిరణ్యగర్భుడు) గొప్పది. మహత్తరప
ఆత్మకంటె అవ్యక్తము గొప్పది. అవ్యక్తముకంటె పురుషుడను (
మాత్మ) గొప్పవాడు. పురుషునికంటె గొప్పది మఱి ఏదియు లే
అదియే అన్నిటికిని పరాకాష్ఠ. అదియే పరమగమ్యము.

36 ఏష సర్వేషు భూతేషు గూఢోఽత్మా న ప్రకాశతే,
దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మ
దర్శిభిః. 3.1

సమస్త ప్రాణులందును నిగూఢముగ నుండుటచే ఈ ఆత్మ
అందఱికిని కనుపించుట లేదు. కాని సూక్ష్మదర్శులగు వారికి తమ
సూక్ష్మబుద్ధిచే ఈ ఆత్మ కానుపించుచున్నది.

37 యచ్ఛేద్వాఙ్మనసీ ప్రాజ్ఞ స్త ద్యచ్ఛే జ్జ్ఞాన ఆత్మని,
జ్ఞాన మాత్మని మహతి నియచ్ఛే
త్తద్య చ్ఛేచ్ఛాన్త ఆత్మని. 3.13

ప్రజ్ఞావంతుడు వాక్కును మనస్సునందును, మనస్సును
బుద్ధియందును, బుద్ధిని మహదాత్మయందును, మహదాత్మను శాంత
మగు ఆత్మయందును నిమగ్నము చేయవలెను.

38 ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరాన్నిబోధత,
క్షురస్య ధారా నిశితా దురత్యయా
దుర్గం పథ స్తత్కవయో వదన్తి. 3.14

లెమ్ము! మేలుకొనుము. ఉత్తములగు గురువులను సమీపిం
పించి ఆత్మనుగూర్చి తెలిసికొనుము. ఆ మార్గము కత్తియొక్క
పదనైన అంచువలె దాటుటకు కష్టమైనదని పెద్దలు చెప్పెదురు.

39 అశబ్ద మస్పర్శ మరూప మవ్యయం
తథాఽరసం నిత్య మగన్ధవచ్చ యత్,
అనాద్యనన్తం మహతః పరం ధ్రువం
నిచాయ్య తం మృత్యుముఖాత్ప్రముచ్యతే. 3.15

ఆత్మ శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు లేనిదియు
అవ్యయమైనదియు, నిత్యమును, అనాదియు, అనంతమును, మహత్తు
కంటెను గొప్పదియు, నిశ్చలమును అయియున్నది. అట్టి ఆత్మను

తెలిసికొనినవాఁడు మృత్యుముఖమునుండి లెస్సగ విముక్తిఁ బొందు చున్నాఁడు.

40 పరాఞ్చి ఖానివ్యతృణ త్స్వయంభూ
స్తస్మాత్పరాఙ్పశ్యతి నాన్తరాత్మన్,
కశ్చి ద్ధీరః ప్రత్యగాత్మాన మైక్ష
దావృత్తచక్షు రమృతత్వ మిచ్ఛన్, 4-1

బ్రహ్మదేవుఁడు ఇంద్రియములను బయటకు పోవువానినిగా నేర్పాటు చేసెను. కావున మనుజుఁడు బాహ్యపదార్థములచే చూడఁగల్గుచున్నాఁడు. అంతరాత్మను చూడఁజాలకున్నాఁడు. కాని అమృతత్వమును వాంఛించు ఒకానొక ధీరుఁడు తన నేత్రములను లోనికి త్రిప్పుకొని దృష్టిని అంతర్ముఖ మొనర్చుకొని అంతరాత్మను చూడఁగల్గును.

41 పరాచః కామా ననుయన్తి బాలా స్తే
మృత్యోర్యన్తి వితతస్యపాశమ్,
అథ ధీరా అమృతత్వం విదిత్వా
ధ్రువ మధ్రువేష్విహ న ప్రార్థయన్తే. 4-2

బాలురు (అజ్ఞానులు) బాహ్యములగు విషయసుఖములను, వెంబడించుచు విశాలమగు మృత్యుపాశములో తగుల్కొను చున్నారు. కాని ధీరులగువారు అశాశ్వత వస్తువుల మధ్య నిశ్చల మగు అమృతత్వమును (ఆత్మను) తెలిసికొని ఈ ప్రపంచమున ఏ పదార్థమును కోరకుందురు.

42 యేన రూపం రసం గన్ధం
శబ్దాన్స్పర్శాంశ్చ మైథునాన్,

ఏతేనైవ విజానాతి కిమత్ర పరిశిష్యతే, ఏతద్వైతత్.
4-3

దేనిచే రూపము, రసము, గంధము, శబ్దములు, స్పర్శ, మైథునము మున్నగునవన్నియు తెలియఁబడుచున్నవో. అట్టి ఆత్మకు తెలియరానిది ఈ ప్రపంచమున ఏది కలదు? ఇదియే నీవు తెలిసికొనఁగోరినట్టి ఆ ఆత్మ అయియున్నది.

43 స్వప్నాన్తం జాగరితాన్తం చోభౌ యేనానుపశ్యతి,
మహాన్తం విభుమాత్మానం మత్వా ధీరో న శోచతి.
4-4

జాగ్రత్స్వప్న దశలందు విషయములు ఏ ఆత్మద్వారా తెలియఁబడుచున్నవో, అట్టి సర్వవ్యాపియగు మహత్తరమైన ఆత్మను తెలిసికొని ధీరుఁడు శోకింపఁడు.

44 యదేవేహ తదముత్ర యదముత్ర తదన్విహ,
మృత్యోః స మృత్యుమాప్నోతి య ఇహ నానేవ
పశ్యతి. 4-10

ఏది (ఏ ఆత్మ) ఇచట (ఈ లోకమున) ఉన్నదో, అదియే అచటను (పరలోకమునను) కలదు. ఏది అచట కలదో, అదియే ఇచటను ఉన్నది. ఇచట భేదబుద్ధి ఎవనికి కన్పించునో, అతఁడు మాటిమాటికి మృత్యువును పొందును.

45 మనసైవేదమాప్తవ్యం నేహ నానాస్తి కించన,
మృత్యోః స మృత్యు మాప్నోతి
య ఇహ నానేవ పశ్యతి. 4-11

మనస్సుతో మాత్రమే దీనిని (ఆత్మను) పొందవలెను. ఇచట అనేకత్వము ఒకింతైనను లేదు. ఇచట అనేకత్వము ఉన్నట్లు ఎవనికి గోచరించునో అతడు ఒక మృత్యువునుండి మఱియొక మృత్యువును పొందును.

46 అఙ్గుష్ఠమాత్రః పురుషో మధ్య ఆత్మని తిష్ఠతి,
ఈశానో భూతభవ్యస్య న తతో విజుగుప్సతే
ఏతద్వైతత్ 4-12

బొటనవ్రేలి పరిమాణము గల పురుషుడు శరీరములో నున్నాడు. ఈ పురుషుడు భూతకాల, భవిష్యత్కాలములకు అధిపతి యగుటచే ఇక ఎవనికి భయము లేదు. ఈతడే ఆ ఆత్మ.

47 అఙ్గుష్ఠమాత్రః పురుషో జ్యోతిరివా ధూమకః
ఈశానో భూతభవ్యస్య స ఏవాద్య
స ఉ శ్వః ఏతద్వైతత్. 4-13

బొటనవ్రేలి పరిమాణము గలిగి భూతభవిష్యత్కాలములకు అధిపతియగు పురుషుడు పొగలేని అగ్నివంటివాడు. ఈనాడు, రేపుగూడ శరీరములోనున్న ఈతడే కలడు. ఈతడే ఆ ఆత్మ.

48 యథోదకం శుద్ధే శుద్ధమాసిక్తం తాదృగేవ భవతి,
ఏవం మునే ర్విజానత ఆత్మా భవతి గౌతమ.
4-15

(నచికేతా!) నిర్మలమగు జలము నిర్మలమగు జలమందు పడి దానితో నేకమగునట్లు జ్ఞానముగల మునియొక్క ఆత్మకు పర బ్రహ్మమే యగుచున్నది.

49 పుర మేకాదశద్వార మజస్యావక్రచేతసః,
అనుష్ఠాయ న శోచతి విముక్తశ్చ విముచ్యతే
ఏ తద్వైతత్. 5-1

నిత్యుడు చైతన్యరూపుడు నగు ఈ అజుని పురమునకు పదునొకండు ద్వారములు కలవు. ఈ అజుని ధ్యానించినవారికి ఇక శోకము లేదు. అతడు అజ్ఞానబంధనమునుండి విడుదల నొంది స్వాతంత్ర్యమును పొందును. ఈతడే ఆ ఆత్మ.

50 న ప్రాణేన నాపానేన మర్త్యో జీవతి కశ్చన,
ఇతరేణ తు జీవన్తి యస్మిన్నేతా వుపాశ్రితౌ. 5-5

ప్రాణముచే గాని, అపానముచే గాని ఏ మనుజుడును జీవించుట లేదు. వీనికంటె విలక్షణమై, వీనికి ఆశ్రయమైన దానిచేతనే (ఆత్మచేతనే) జీవించుచున్నారు.

51 య ఏష సుప్తేషు జాగర్తి కామం
కామం పురుషో నిర్మిమాణః,
తదేవ శుక్రం తద్బ్రహ్మ
తదేవామృతముచ్యతే.
తస్మిం ల్లోకాః శ్రితాః సర్వే
తదునాత్యేతి కశ్చన
ఏతద్వైతత్. 5-8

జనులు నిద్రించునపుడు కూడ స్వప్నమందు వివిధ కామ్య పదార్థములను నిర్మించుటకై మేలుకొనియుండు పురుషుడే శుద్ధమగు బ్రహ్మము. దీనినే అమృత మనియు అందురు. దీనియందు లోకము లన్నియును ఆధారము కలిగియున్నవి. దీని నెవరును అతిక్రమించ జాలరు. ఇదియే ఆ ఆత్మ.

52 అగ్ని ర్యథైకో భువనం ప్రవిష్టో
రూపం రూపం ప్రతిరూపో బభూవ,
ఏకస్తథా సర్వభూతాన్తరాత్మా
రూపం రూపం ప్రతిరూపో బహిశ్చ. 5-9

అగ్ని ఈ ప్రపంచమున ప్రవేశించి తాను దహించు వివిధ పదార్థముల ఆకారమునకు అనుగుణముగా రూపములను ధరించుచున్నట్లు, తాను ప్రవేశించు ఆయా భిన్నవస్తువుల కనుగుణముగా సమస్త ప్రాణులలోఁగల ఒకేఒక ఆత్మ భిన్నభిన్నములైన ఆకారములలో భాసించుచున్నది. వానికంటె వేఱుగకూడ ఈ ఆత్మ ఉన్నది.

53 సూర్యో యథా సర్వలోకస్య చక్షు
ర్న లిప్యతే చాక్షుషైర్బాహ్య దోషైః,
ఏకస్తథా సర్వభూతాన్తరాత్మా
న లిప్యతే లోకదుఃఖేన బాహ్యః. 5.11

సర్వలోక నేత్రుఁడైన సూర్యుఁడు నేత్రసంబంధములైన బాహ్యదోషములచే కలుషితుఁడు కానట్లు, సమస్త ప్రాణులలోన ఉన్న ఒకేఒక ఆత్మ బాహ్యమగు లోకదుఃఖముచే కలుషితముగుటలేదు.

54 ఏకో వశీ సర్వభూతాన్తరాత్మా
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి,
త మాత్మస్థం యేఽను పశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేతరేషామ్. 5.12

సమస్తమును తన వశమం దుంచుకొని సమస్త ప్రాణులకును అంతరాత్మ అయియున్న ఆత్మ తన ఏకైకరూపమును అనేకవిధము

లుగ భాసింపఁజేయుచున్నది. తమ ఆత్మయందలి ఈ తత్త్వమును దర్శించు జ్ఞానులకు మాత్రమే శాశ్వతసుఖము కలుగుచున్నది.

55 నిత్యోఽనిత్యానాం చేతనశ్చేతనానా
మేకో బహూనాం యో విదధాతి కామాన్,
తమాత్మస్థం యేఽనుపశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం శాన్తిః శాశ్వతీ నేతరేషామ్. 5.13

అనిత్యములలో నిత్యమును, చేతనములలో చేతనమును, ఏకమైనను అనేకములైన కోరికలను నెఱవేర్చునదియు అగు ఆత్మను తమలోనే దర్శించు ప్రాణులకు మాత్రమే శాశ్వతమగు శాంతి లభించఁగలదు.

56 తదేత దితి మన్యన్తేఽనిర్దేశ్యం పరమం సుఖమ్.
5.14

నిర్దేశింప శక్యము గానిదియు, పరమమైనదియు నగు సుఖమును 'ఇదియే ఆ ఆత్మ' అని విజ్ఞులు భావింతురు.

57 న తత్ర సూర్యో భాతి న చన్ద్రతారకం
నేమా విద్యుతో భాన్తి కుతోఽయ మగ్నిః,
తమేవ భాన్తమనుభాతి సర్వం
తస్య భాసా సర్వమిదం విభాతి. 5.15

అక్కడ (ఆ ఆత్మయొద్ద) సూర్యుఁడు కాని, చంద్రుఁడు కాని, నక్షత్రములు కాని, మెఱపులు కాని ప్రకాశింపవు. ఇక ఈ అగ్ని విషయము వేఱుగ చెప్పవలయునా? ఆ ఆత్మ ప్రకాశించుటవలననే దానిని ఆశ్రయించుకొని తక్కిన వన్నియు ప్రకాశించుచున్నవి. దాని ప్రకాశముచే ఇదియంతయు ప్రకాశించుచున్నది.

58 యదిదం కించ జగత్సర్వం
ప్రాణ ఏజతి నిః సృతమ్,
మహద్భయం వజ్రముద్యతం య
ఏతద్విదు రమృతాస్తే భవన్తి. 6-2

ప్రాణమువంటి ఈ ఆత్మనుండియే ప్రపంచమంతయు ఆవిర్భవించుచు, దానియందు చలించుచున్నది. ఎత్తబడిన వజ్రాయుధమువలె ఆత్మ గొప్ప భయమును కలిగించును (ఆశ్చర్యముగ, భయప్రదముగ నుండును). ఈ ఆత్మను తెలిసికొనినవారు జననమరణ రహితు లగుదురు.

59 భయాదస్యాగ్నిస్తపతి భయాత్తపతి సూర్యః,
భయా దిన్ద్రశ్చ వాయుశ్చ మృత్యు ర్ధావతి పఞ్చమః
6-3

ఈ ఆత్మయొక్క భయమువలననే అగ్ని మండుచున్నది. సూర్యుడు ప్రకాశించుచున్నాడు. ఇంద్రుడు, వాయువు, ఐదవవాడగు మృత్యువు తమ తమ విధులను చక్కగా నిర్వర్తించుచున్నారు.

60 ఇహ చేదశకద్బోద్ధుం ప్రాక్శరీరస్య విస్రసః,
తతః సర్గేషు లోకేషు శరీరత్వాయ కల్పతే. 6-4

శరీరము పడిపోకపూర్వమే ఈ ఆత్మను తెలిసికొనువాడు సంసారబంధమునుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. అట్లు తెలిసికొననిచో అతడు మరల శరీరమును ధరింపవలసివచ్చును (పునర్జన్మను పొందవలసి వచ్చును).

61 యథాఽఽదర్శే తథాఽఽత్మని
యథా స్వప్నే తథా పితృలోకే,

యథాఽప్సు పరీవ దదృశే తథా
గన్ధర్వలోకే ఛాయాతపయోరివ బ్రహ్మలోకే. 6-5

అద్దమునందు ప్రతిబింబము స్పష్టముగ గోచరించునట్లు ఈ ఆత్మ తనయందు స్పష్టముగ అనుభూతమగును. ఈ ఆత్మ పితృలోకమున స్వప్నమందువలెను, గంధర్వలోకమున ఉదకమందువలెను, బ్రహ్మలోకమున ఛాయాతపములవలెను అనుభూతి నగును.

62. ఇన్ద్రియాణాం పృథగ్భావ ముదయాస్తమయౌ చ
యత్,
పృథ గుత్పద్యమానానాం మత్వా ధీరో న శోచతి.
6-6

వరివరి విధముల ఉత్పన్నమైన ఇంద్రియముల వేఱు వేఱు స్వభావములను, వాని వాని ఉదయాస్తమయములను తెలిసికొనిన ధీరుడు దుఃఖింపడు.

63 ఇన్ద్రియేభ్యః పరం మనో మనసః సత్త్వముత్తమమ్,
సత్త్వాదధి మహానాత్మా మహతోఽవ్యక్తముత్తమమ్.
6-7

64 అవ్యక్తాత్తు పరః పురుషో వ్యాపకోఽలిఙ్గ ఏవ చ,
యజ్జ్ఞాత్వా ముచ్యతే జన్తు రమృతత్వం చ గచ్ఛతి.
6-8

ఇంద్రియముల కంటె మనస్సు గొప్పది. మనస్సు కంటె బుద్ధి గొప్పది. బుద్ధికంటె మహత్తత్త్వము గొప్పది. మహత్తత్త్వము కంటె అవ్యక్తము గొప్పది. అవ్యక్తము కంటె సర్వ

వ్యాపకుఁడును, నిర్గుణుఁడు నగు పురుషుఁడు (ఆత్మ) గొప్పవాఁడు. ఆ పురుషుని తెలిసికొనినవాఁడు విముక్తుఁడై అమృతత్వమును పొందును.

65 న సందృశే తిష్ఠతి రూపమస్య
న చక్షుషా పశ్యతి కశ్చనైనమ్,
హృదా మనీషా మనసాఽభి క్లృప్తో
య ఏతద్విదురమృతాస్తే భవన్తి. **6.9**

దృష్టిగోచరములగు (దృశ్య) వస్తువులలో ఆత్మయొక్క రూపము లేదు. నేత్రములతో అతనిని ఎవ్వఁడును చూడలేఁడు. ఆ ఆత్మ హృదయములోనుండి మనస్సును వశము చేసికొనిన ప్రతిభయను జ్ఞానముచేత తెలిసికొనఁబడుచున్నది. దానిని తెలిసికొనినవారు అమృతులగుదురు.

66 యదా పఞ్చావతిష్ఠన్తే జ్ఞానాని మనసా సహ
బుద్ధిశ్చ న విచేష్టతి తామాహుః పరమాంగతిమ్. **6.10**

ఎప్పుడైతే జ్ఞానేంద్రియములు మనస్సుతోఁ గూడ నిశ్చలముగ నుండునో, బుద్ధియు ప్రవృత్తము కాక స్థిరముగ నుండునో, అట్టి స్థితినే పరమాత్మపదమని పెద్దలు చెప్పుదురు.

67 తాం యోగమితి మన్యన్తే స్థిరామిన్ద్రియధారణామ్,
అప్రమత్తస్తదా భవతి యోగో హి ప్రభవాప్యయౌ. **6.11**

స్థిరమగు ఇంద్రియధారణనే యోగమని యెంచెదరు. అట్టి స్థితియందు యోగి అప్రమత్తుఁడై యుండును. ఈ యోగము పొందవచ్చును, (అజాగ్రతచే) పోఁగొట్టుకొనవచ్చును.

68 నైవ వాచా న మనసా ప్రాప్తుం శక్యో న చక్షుషా,
అస్తీతి బ్రువతోఽన్యత్ర కథం తదుపలభ్యతే. **6.12**

ఆత్మ వాక్కుచేతను, మనస్సుచేతను, నేత్రములచేతను పొందఁజాలనిది అయియున్నది. 'అది ఉన్నది' అని చెప్పువారి ద్వారా కాక మఱి ఏ యితరసాధనముచే దీనిని పొందవచ్చును?

69 అస్తీత్యేవోపలబ్ధవ్య స్తత్త్వభావేన చోభయోః,
అస్తీత్యేవోపలబ్ధస్య తత్త్వభావః ప్రసీదతి **6.13**

ఉన్నది, లేదు—అను రెండిటిలోను 'ఉన్నది' అనునది మాత్రమే తత్త్వభావముతో పొందఁబడవలెను. ఇట్టి అస్తిత్వమును అనుభవించు వానికే తత్త్వము అభివ్యక్తమగుచున్నది.

70 యదా సర్వే ప్రముచ్యన్తే కామా యేఽస్య హృది
శ్రితాః
అథ మర్త్యోఽమృతో భవత్యత్ర బ్రహ్మ సమశ్నుతే.
6.14

హృదయమునఁ గల కోరికలన్నియు ఎప్పుడు పూర్తిగా తొలఁగిపోవునో, అపుడు మనుజుఁడు అమృతుఁడై ఇచటనే బ్రహ్మమును లెస్సగ పొందుచున్నాఁడు.

71 యదా సర్వే ప్రభిద్యన్తే హృదయస్యేహ గ్రన్థయః,

అథమర్త్యోఽమృతో భవత్యేతావ దనుశాసనమ్.
6-15

హృదయగ్రంథు లన్నియు ఎపుడు ఛేదింపఁబడునో అపుడు మనుజుఁడు అమృతుఁ డగుచున్నాఁడు —అని వేదాంతము బోధించుచున్నది.

72 అంగుష్ఠమాత్రః పురుషోఽన్తరాత్మా
సదా జనానాం హృదయే సన్నివిష్టః,
తం స్వాచ్ఛరీరాత్ప్రవృహేన్ముంజాదివేషీకాంధైర్యేణ
తం విద్యాచ్ఛుక్ర మమృతం తం
విద్యాచ్ఛుక్ర మమృత మితి. 6-17

బొటనవ్రేలి ప్రమాణముగల అంతరాత్మ యను పురుషుఁడు సదా ప్రాణుల హృదయములలో వసించును. ముంజగడ్డినుండి దర్భను వేఱుచేయునట్లు మనుజుని శరీరమునుండి దీనిని వేఱుచేయవలెను. ఇయ్యది శుద్ధము, అమృతము అని తెలిసికొనవలెను.

4. ప్రశ్నోపనిషత్తు

1 భూయ ఏవ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా
సంవత్సరం సంవత్స్యథ యథా కామం ప్రశ్నాన్
పృచ్ఛథ యది విజ్ఞాస్యామః సర్వం హ వో
వక్ష్యామ ఇతి. 1-2

మీరు మరల ఒక సంవత్సరము వఱకును తపస్సుతోను, బ్రహ్మచర్యముతోను, శ్రద్ధతోను నివసింపుఁడు. తదుపరి మీయిష్ట

ప్రకారము ప్రశ్నలను అడుగుఁడు. మే మెఱుఁగుదుమేని సర్వమును మీకు వచింపఁగలము.

2 అథోత్తరేణ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా విద్య
యాత్మాన మన్విష్యాదిత్య మభిజయన్త ఏతద్వై
ప్రాణానామాయతన మేతదమృత మభయ మేతత్ప
రాయణ మే తస్మాన్న పునరావర్తన్త. 1-10

కొందఱు మహనీయులు ఉత్తరమార్గమును అవలంబించి తపస్సు, బ్రహ్మచర్యము, శ్రద్ధ, విద్య — వీనిచేత ఆత్మ నెఱిఁగి (ఆత్మరూప) సూర్యలోకమును జయించుదురు. ఈ ఆత్మరూప సూర్యుఁడే ప్రాణాధారము. ఇది అమృతము భయరహితము. అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనగతి. ఇచటినుండి మరల తిరిగి వచ్చుట లేదు. పునర్జన్మ లేదు.

3 తమోంకారేణై వా యతనే నాన్వేతి విద్వాన్యత్తచ్ఛా
న్తమజర మమృత మభయం పరం చేతి. 5-7

ఓంకారస్వరూపమును ఏ విజ్ఞుఁడు తెలిసికొనుచున్నాఁడో అట్టివాఁడు శాంతమై, అజరమై, అమృతమై అభయమైనట్టి పరబ్రహ్మమును పొందుచున్నాఁడు.

4 అరా ఇవ రథనాభౌ కళా యస్మిన్
ప్రతిష్ఠితాః, తం వేద్యం,
పురుషం వేదయథా మావో
మృత్యుః పరివ్యథా ఇతి. 6-6

రథచక్రమందలి ఆకులవలె సమస్తకళలు ఎవనియందు ప్రతిష్ఠితములై యున్నవో, అట్టి వేద్యుఁడగు పురుషుని (ఆత్మను) పొందుఁడు. మిమ్ము మృత్యువు బాధింపక యుండును.

5. ముండకోపనిషత్తు

1 ప్లవా హ్యేతే అదృఢా యజ్ఞరూపా
అష్టాదశోక్తమవరం యేషు కర్మ,
ఏతచ్ఛ్రేయో యేఽభినన్దన్తి మూఢా
జరా మృత్యుం తే పునరేవాపి యన్తి. 1.2.7

(కర్మకాండసంబంధములైన) యజ్ఞరూపములైన కర్మలు నాశనంతములైనవి. పదునెనిమిదిమంది చేరి చేయు యజ్ఞము శ్లాఘ్యమైనది కాదు. ఈ యజ్ఞము శ్రేష్ఠమని ఎవరు తలంతురో వారు జననమరణములను పొందుచుందురు.

2 అవిద్యాయా మన్తరే వర్తమానాః
స్వయం ధీరాః పండితంమన్యమానాః,
జంఘన్యమానాః పరియన్తి మూఢా
అన్ధేనైవ నీయమానా యథాన్ధాః. 1.2.8

అవిద్యయందుండు వారును, పండితులమని తమకు తామే పొగడుకొనుచుండువారును, అగు మూఢులు గ్రుడ్డివానికి గ్రుడ్డివాని దారి చూపునట్లు చరించుచున్నారు (జనన మరణములను పొందుచుందురు).

3 అవిద్యాయాం బహుధా వర్తమానా
వయం కృతార్థా ఇత్యభిమన్యన్తి బాలాః,
యత్కర్మిణో న ప్రవేదయన్తి రాగా
త్తే నాతురాః క్షీణలోకాశ్చ్యవన్తే. 1.2.9

అవిద్యయందు పలువిధములుగ (దేవమనుష్యాది రూపములుగ) ప్రవర్తించుచుండు వారును, తాము కృతార్థులమైతి మని తలంచువారును, కర్మను వదలకయుండు వారును అగు అజ్ఞానులు తత్త్వజ్ఞానమును తెలిసికొనఁజాలక, ఆ కారణమున దుఃఖితులై (స్వర్గాది) లోకములనుండి జారి పడిపోవుచున్నారు.

4 పరీక్ష్య లోకాన్కర్మచితాన్బ్రాహ్మణో
నిర్వేదమాయాన్నాస్త్యకృతః కృతేన,
తద్విజ్ఞానార్థం స గురుమేవాభిగచ్ఛేత్
సమిత్పాణిః శ్రోత్రియం బ్రహ్మనిష్ఠమ్. 1.2.12

బ్రహ్మజ్ఞాని కర్మచేఁ గలుగు లోకములయొక్క తారతమ్యమును పరీక్షించి తెలిసికొని, మోక్షము కర్మచేత లభించదని గ్రహించి వైరాగ్యమును పొంది, బ్రహ్మమును తెలిసికొనుటకై, సమిధలు హస్తమందు గలవాఁడై, శ్రోత్రియుఁడును, బ్రహ్మనిష్ఠుఁడును అగు గురువును ఆశ్రయింప వలయును.

5 తస్మై స విద్వానుపసన్నాయ సమ్యక్
ప్రశాన్త చిత్తాయ శమాన్వితాయ
యేనాక్షరం పురుషం వేద సత్యం
ప్రోవాచ తాం తత్త్వతో బ్రహ్మవిద్యామ్. 1-2-13

ఈ ప్రకారముగ చనినట్టి శాంత, శమదమాది సద్గుణములు కల శిష్యునకు ఆ గురువు అక్షరమును, సత్యమును, పరమాత్మను తెలిసికొనుటకు సాధనమును అగు బ్రహ్మవిద్యను ఉపదేశింపవలయును.

6 తదేతత్సత్యం, యథా సుదీప్తాత్పావకాద్విస్ఫులింగాః
సహస్రశః ప్రభవన్తే సరూపాః, తథాక్షరాద్వివిధాః
సోమ్యభావాః ప్రజాయన్తే తత్ర చైవాపి యన్తి. 2.1.1

సౌమ్యుడవగు ఓ శౌనకుడా! ఆ బ్రహ్మవస్తువు సత్యమైనది. బాగుగా మండుచున్న అగ్నినుండి అనేకములైన నిప్పురవ్వలు లేచునట్లు అక్షరపరబ్రహ్మము నుండి పలు విధములగు జీవులు పుట్టుచు మరల ఆ బ్రహ్మమునందే లీన మగుచు నున్నారు.

7 ధనుర్గృహీత్వౌపనిషదం మహాస్త్రం శరం హ్యుపాసా
నిశితం సన్ధీయత, ఆయమ్య తద్భావగతేన చేతసా
లక్ష్యం తదేవాక్షరం సోమ్య విద్ధి. 2-2-3

ఓ శౌనకుడా! ఉపనిషత్సంబంధమైనట్టి ధనుస్సును గైకొని, ఉపాసనచే తీక్ష్ణమొనర్పబడిన బాణమును సంధింపజేసి బ్రహ్మభావన యను వివేకముచే లాగి ఆ అక్షర పరమాత్మ స్వరూపమును గుఱిగా చేసికొని సాక్షాత్కరించుకొనవలెను.

8 ప్రణవో ధనుశ్శరోహ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్యముచ్యతే,
అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్తన్మయో భవేత్.
2_2_4

ప్రణవము (ఓంకారము) ధనుస్సు; జీవుడు బాణము; బ్రహ్మము లక్ష్యము అని చెప్పబడుచున్నది. సాధకుడు అప్రమత్తుడై

ఏకాగ్రచిత్తముతో లక్ష్యమగు బ్రహ్మమును సాక్షాత్కరించుకొనవలయును. అపుడు జీవుడు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మమే అగుచున్నాడు.

9 యస్మిన్ ద్యౌః పృథివీ చాన్తరిక్ష మోతం మనః సహ
ప్రాణైశ్చ సర్వైః, తమేవైకం జానథాత్మానమన్యా
వాచో విముంచథ అమృతస్యైష సేతుః 2_2_5

దేనియందు స్వర్గము, భూమి, అంతరిక్షము, సకల ప్రాణములతో గూడిన మనస్సు గ్రుచ్చబడియున్నవో, అట్టి ఏకమైన ఆత్మను తెలిసికొనుడు. ఇతర వాక్యములను వదలివేయుడు. ఇక్కార్యము అమృతత్వమును (ఆత్మసాక్షాత్కారమును) పొందుటకు వారధి అయియున్నది.

10 భిద్యతే హృదయగ్రన్థిశ్ఛిద్యన్తే సర్వసంశయాః,
క్షీయన్తే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే పరావరే.
2-2-8

కార్యకారణ స్వరూపముచే పరావర స్వరూపమైనట్టి పరమాత్మను సందర్శించినంతనే జీవునకు (అవిద్యా) హృదయగ్రంథి భిన్నమై పోవుచున్నది. సంశయము లన్నియు తొలగిపోవుచున్నవి. కర్మ లన్నియు నశించిపోవుచున్నవి.

11 న తత్ర సూర్యో భాతి న చంద్రతారకం
నేమా విద్యుతో భాన్తి కుతోఽయ మగ్నిః,
తమేవ భాన్త మనుభాతి సర్వం
తస్య భాసా సర్వ మిదం విభాతి. 2_2.10

ఆత్మస్వరూపుడగు ఆ పరబ్రహ్మమునందు సూర్యుడు ప్రకాశింపడు; అట్లే చంద్రుడు, నక్షత్రములు, మెఱుపు, అగ్ని ప్రకాశింపవు. ఈ సూర్యాదు లన్నియు ఆ పరమాత్మవలననే ప్రకాశించుచున్నవి. ఆ పరమాత్మ ప్రకాశించుచుండ ఈ సమస్త ప్రపంచము ప్రకాశించుచున్నది.

12 **ద్వా సుపర్ణా సయుజా సఖాయా**
సమానం వృక్షం పరిషస్వజాతే,
తయోరన్యః పిప్పలం స్వాద్వ
త్త్యనశ్న న్నన్యో అభిచాకశీతి. 3-1-1

(జీవుడు, ఆత్మ అను) రెండు పక్షులు మంచి గమనము కలవియు ఎల్లప్పుడు కలసియుండునవియు, మిత్రత్వముతో కూడియున్నవియు అయియున్నవి. అవి రెండును ఒకే వృక్షమును (శరీరమును) ఆశ్రయించుకొని కలసిమెలసి యున్నవి. వానిలో ఒకటి (జీవుడు) అజ్ఞానము వలన రుచికరముగతోచు కర్మఫలమును భుజించుచున్నది. మఱియొకటి (ఆత్మ) ఏమియు భుజించక సాక్షిభూతముగ చూచుచున్నది.

13 **సమానే వృక్షే పురుషో నిమగ్నో**
ఽనీశయా శోచతి ముహ్యమానః,
జుష్టం యదా పశ్యత్యన్య మీశ
మస్య మహిమాన మితి వీతశోకః 3_1_2

(జీవ, ఆత్మలకు) సమానమైన వృక్షమందు (శరీరమందు) ప్రవేశించిన జీవుడు మోహమొంది దుఃఖపడుచున్నాడు. ఎప్పుడతడు వేఱుగనున్న పరమాత్మను చూచుచున్నాడో, అప్పుడు దుఃఖరహితుడగుచున్నాడు.

14 **ప్రాణో హ్యేష యః సర్వభూతై ర్విభాతి**
విజానన్విద్వాన్భవతే నాతివాదీ,
ఆత్మక్రీడ ఆత్మరతిః క్రియావా
నేష బ్రహ్మవిదాం పరిష్ఠః. 3.1-4

ప్రాణస్వరూపుడగు పరమాత్మ బ్రహ్మాది స్తంబపర్యంతము గల సమస్త ప్రాణులందును విరాజిల్లుచున్నాడు—ఆ ఆత్మయు, జీవరూపముగనున్న తానును ఏకమే యని తెలిసికొనిన విద్వాంసుడు (జ్ఞాని) అతిక్రమించి మాట్లాడడు. ఆత్మయందే క్రీడించును. ఆత్మయందే ఆసక్తికలిగి యుండును. జ్ఞాన, ధ్యాన, వైరాగ్యాది క్రియలు కలవాడై యుండును. బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠుడై విరాజిల్లును.

15 **సత్యేన లభ్య స్తపసా హ్యేష ఆత్మా**
సమ్యగ్జ్ఞానేన బ్రహ్మచర్యేణ నిత్యమ్,
అన్తః శరీరే జ్యోతిర్మయో హి శుభ్రో
యం పశ్యన్తి యతయః క్షీణదోషాః, 3-1.5

పాపము నశించినట్టి యత్నశీలురగు బ్రహ్మనిష్ఠులు ఏ ఆత్మస్వరూపమును చూచుచున్నారో, తేజోమయమైనదియు, పరిశుద్ధమైనదియు నగు ఆ ఆత్మస్వరూపము ఎల్లప్పుడు సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, ఉత్తమ జ్ఞానముచేతను, బ్రహ్మచర్యముచేతను ఈ శరీరమునందే పొందబడుచున్నది.

16 **సత్యమేవ జయతే నానృతం**
సత్యేన పన్థా వితతో దేవయానః,

యేనాక్రమ న్త్యృషయో హ్యాప్తకామా
యత్ర తత్సత్యస్య పరమం నిధానమ్. 3-1-6

సత్యమే జయించుచున్నది. అసత్యము జయించుట లేదు. సత్యమునకు స్థానభూతులైన ఆశారహితులగు ఋషులు ఏ మార్గము (దేవయానము) ద్వారా మోక్షమునకు పోవుచున్నారో, ఆ మార్గము సత్యమునకు శ్రేష్ఠమైన స్థానము అయియున్నది.

17 న చక్షుషా గృహ్యతే నాపి వాచా
నాన్యైర్దేవై స్తపసా కర్మణా వా,
జ్ఞానప్రసాదేన విశుద్ధ సత్త్వ
స్తతస్తు తం పశ్యతే నిష్కలం ధ్యాయమానః.
3-1-8

ఆ బ్రహ్మము నేత్రములచేఁగాని, వాక్కుచేఁగాని, ఇంద్రియములచేఁగాని, తపస్సుచేఁగాని, కర్మచేఁగాని గ్రహింప సాధ్యము కానిది. ఆత్మజ్ఞానముచేత పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణము కలవాఁడై, ఆ పిదప బ్రహ్మమును అవయవరహితముగా ధ్యానించువాఁడు మాత్రమే అద్దానిని తెలిసికొనుచున్నాఁడు.

18 యం యం లోకం మనసా సంవిభాతి
విశుద్ధసత్త్వః కామయతే యాంశ్చ కామాన్,
తం తం లోకం జయతే తాంశ్చ కామాం
స్తస్మాదాత్మజ్ఞం హ్యర్చయేద్భూతికామః. 3-1-10

పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణము కలవాఁడు మనస్సుచేత ఏ యే లోకములను సంకల్పించుచున్నాఁడో, ఏ కోరికలను కోరుచున్నాఁడో

ఆ యా లోకములను, ఆ యా కోరికలను పొందుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి ఐశ్వర్యాభిలాష కలవాఁడు ఆత్మజ్ఞానిని పూజించవలయును.

19 నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో
న మేధయా బహునా శ్రుతేన,
యమేవైష వృణుతే తేన లభ్య
స్తస్యైష ఆత్మా వివృణుతే తనుం స్వామ్. 3-2-3

ఈ ఆత్మ ప్రవచనములచేతఁ గాని, మేధాశక్తిచేతఁ గాని, ఎక్కువగా శ్రవణము చేయుటచేతఁగాని పొందఁబడదు. ఎవఁడు ఆ పరమాత్మను పొందవలయునని అభిలషించుచున్నాఁడో, ఆయిచ్ఛచేతనే అతఁడు పరమాత్మను పొందుచున్నాఁడు. అట్టివానికి ఈ ఆత్మ తన స్వరూపమును ప్రకాశింపఁ జేయుచున్నది.

20 నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యో
న చ ప్రమాదాత్తపసో వాప్యలిఙ్గాత్,
ఏతై రుపాయై ర్యతతే యస్తు విద్వాం
స్తస్యైష ఆత్మా విశతే బ్రహ్మధామ. 3-2-4

ఈ ఆత్మ బలహీనునిచేత (జ్ఞానదార్ఢ్యము లేనివారిచేత) పొందఁబడదు. అట్లే ప్రమత్తతచేఁ గాని (సోమరితనముచేఁ గాని, అజాగ్రతచేఁ గాని), త్యాగరహితమగు తపస్సుచేఁ గాని పొందఁబడదు. ఏ విద్వాంసుఁడు (జ్ఞాని) ఈ ఉపాయములచేత (జ్ఞానదార్ఢ్యము, అప్రమత్తత, విషయసంగ పరిత్యాగము, త్యాగపూర్వకమైన తపస్సు—అను వానిచేత) ప్రయత్నించుచున్నాఁడో, అతఁడు బ్రహ్మస్వరూపమును పొందుచున్నాఁడు.

12 సంప్రాప్యైన మృషయో జ్ఞానతృప్తాః
కృతాత్మానో వీతరాగాః ప్రశాన్తాః,

తే సర్వగం సర్వతః ప్రాప్య ధీరా
యుక్తాత్మానః సర్వమేవా విశన్తి. 3-2-5

ఆత్మదర్శనము గల ఋషులు ఈ ఆత్మస్వరూపమును పొంది ఆత్మజ్ఞానముచేత తృప్తిని పొందిన వారును, ఆత్మస్వరూపులును, రాగరహితులును, ప్రశాంతులును అగుచున్నారు. అట్టి ఆత్మజ్ఞానము కల మహాత్ములు సర్వవ్యాపక మగు పరబ్రహ్మమును అంతట పొంది, ధీరులును, ఏకాగ్రచిత్తులును అయి సమస్తమును పొందుచున్నారు (లేక అన్నిటియందును ప్రవేశించుచున్నారు.)

22 వేదాన్తవిజ్ఞాన సునిశ్చితార్థాః
సంన్యాస యోగాద్యతయః శుద్ధసత్త్వాః,
తే బ్రహ్మలోకేషు పరాన్తకాలే
పరామృతాః పరిముచ్యన్తి సర్వే. 3-2-6

వేదాంతవిజ్ఞానముచే ఆత్మను నిశ్చయముగ ఎఱిఁగినవారును త్యాగముచే శుద్ధాంతఃకరణులైనవారును అగు యత్నశీలురైన మహనీయు లందఱును బ్రహ్మస్వరూపమం దైక్యమై విముక్తులగుచున్నారు.

23 యథా నద్యః స్యన్దమానా స్సముద్రే
అస్తం గచ్ఛన్తి నామరూపే విహాయ,
తథా విద్వాన్నామరూపాద్విముక్తః
పరాత్పరం పురుషముపైతి దివ్యమ్. 3-2-8

ప్రవహించు నదులు తమ నామరూపములను వదలి సముద్రమునం దెట్లు విలీన మగుచున్నవో, అట్లే ఆత్మజ్ఞాని నామరూపములనుండి విముక్తుఁడై పరాత్పరుఁడగు దివ్యపురుషుని (బ్రహ్మమును) పొందుచున్నాఁడు.

24 స యో హ వై తత్పరమం బ్రహ్మ వేద
బ్రహ్మైవ భవతి నాస్యా బ్రహ్మవిత్కులే భవతి,
తరతి శోకం తరతి పాప్మానం
గుహాగ్రన్థిభ్యో విముక్తోఽమృతో భవతి. 3-2-9

ఎవఁడు శ్రేష్ఠమగు పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనుచున్నాఁడో అట్టివాఁడు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మస్వరూపుఁడే అగుచున్నాఁడు. బ్రహ్మవేత్తయొక్క వంశమందు బ్రహ్మవేత్త కానివాఁడు జనింపఁడు. బ్రహ్మజ్ఞాని దుఃఖమును దాటుచున్నాఁడు. పాపమును దాటివేయుచున్నాఁడు. హృదయమందలి అజ్ఞానగ్రంథులు విచ్ఛిన్నములైనవాఁడై అమృతస్వరూపుఁడు అగుచున్నాఁడు.

6. మాండూక్యోపనిషత్తు

1 ఓమిత్యేతదక్షరమిదం సర్వం తస్యోపవ్యాఖ్యానభూతం భవద్భవిష్యదితి సర్వమోంకార ఏవ, యచ్చాన్యత్ త్రికాలాతీతం తదప్యోంకార ఏవ.

ఈ సమస్త ప్రపంచము 'ఓమ్' అను అక్షరము (ప్రణవము) ఓంకారము నాశరహిత పరబ్రహ్మము. భూతభవిష్యద్వర్తమానము లన్నియు ఓంకారము. త్రికాలములను దాటియుండునదియు ఓంకారమే.

2 సర్వం హ్యేతద్బ్రహ్మాఽయమాత్మా బ్రహ్మ సోఽయమాత్మా చతుష్పాత్. 2

ఓంకార మని చెప్పఁబడిన ఈ సమస్త ప్రపంచము బ్రహ్మమే. అంతయు బ్రహ్మమే. ఈ జీవుఁడును బ్రహ్మమే. అట్టి ఈ ఓంకారము (బ్రహ్మము, ఆత్మ) నాలుగుపాదములు కలిగియున్నది.

3 ఏష సర్వేశ్వర ఏష సర్వజ్ఞ ఏషోఽన్తర్యామ్యేష,
యోనిః సర్వస్య ప్రభవాప్యయౌ హి భూతానామ్. 6

ఈ ఆత్మయే సర్వేశ్వరుఁడు. సర్వజ్ఞుఁడు. సర్వాంతర్యామి. సమస్త ప్రాణులయొక్క ఉత్పత్తి వినాశములందు అన్నిటికిని అదియే కారణభూతమై యున్నది.

4 నాన్తఃప్రజ్ఞం న బహిఃప్రజ్ఞం నోభయతః ప్రజ్ఞం న
ప్రజ్ఞాన ఘనం న ప్రజ్ఞం నాప్రజ్ఞమ్. అదృష్టమవ్యవ
హార్య మగ్రాహ్య మలక్షణ మచిన్త్య మవ్యపదేశ్య
మేకాత్మ, ప్రత్యయసారం ప్రపంచోపశమం శాన్తం శివ
మద్వైతం చతుర్థం మన్యన్తే స ఆత్మా స విజ్ఞేయః. 7

ఈ ఆత్మ అంతఃప్రజ్ఞ (తైజసుఁడు) కాదు. బహిఃప్రజ్ఞ (విశ్వుఁడు) కాదు. ఈ రెండింటికిని మధ్య నుండు నదియు కాదు. ప్రజ్ఞానఘనము కాదు; ప్రజ్ఞ కాదు; అప్రజ్ఞయు కాదు; అది అదృశ్యము, వ్యవహరించుటకు వీలులేనిది; ఇంద్రియములకు అందనిది. తలంచుటకు సాధ్యము కానిది. ఇట్టిదని నిర్ణయించి చెప్పుటకు సాధ్యము కానిది. ఏకాత్మ ననెడు విశ్వాసము సారముగ గలది. లోకవ్యాపారము లేనిది. శాంతమైనది. మంగళకరమైనది. ఏకమైనది. ఈ ఆత్మయే తెలిసికొనుటకు తగినది. ఇది నాలుగవ పాదము.

5 అమాత్రశ్చతుర్థోఽవ్యవహార్యః ప్రపంచోపశమః
శివోఽద్వైత ఏవ మోంకార ఆత్మైవ సంవిశత్యాత్మ
నాత్మానం య ఏవం వేద య ఏవం వేద. 12

ఓంకారమును అకారాది మాత్రలును విశ్వాది పాదములును లేని సమస్త ద్వైతోపశమనము కల మంగళస్వరూపముగ తెలిసికొనినవాఁడే తత్త్వవేత్త, యోగి అయియున్నాఁడు. మఱియొకఁడు కాఁడు.

7. తైత్తిరీయోపనిషత్తు

1 అహం వృక్షస్య రేరివా కీర్తిః పృష్ఠం గిరేరివ ఊర్ధ్వ
పవిత్రో వాజినీవ స్వమృత మస్మి ద్రవిణగ్ం సవర్చ
సమ్. సుమేధా అమృతోక్షితః. ఇతి త్రిశఙ్కోర్వే
దానువచనమ్. 1-10

నేను సంసారవృక్షముయొక్క అంతర్యామ్యాత్మ రూపమున ప్రేరకుఁడను. నా కీర్తి పర్వత శిఖరమువలె ప్రసిద్ధమై యున్నది. నేను పరిశుద్ధమైన జ్ఞానము (బ్రహ్మము) ముఖ్య కారణముగ కలవాఁడను. సూర్యునియందలి పవిత్ర ఆత్మతత్త్వమువలె నేను పరిశుద్ధమైన ఆత్మతత్త్వమై యున్నాను. దీప్తిగల ధనమై (జ్ఞానమై) యున్నాను. పరిశుద్ధ బుద్ధిగలవాఁడనై యున్నాను. మరణము లేనివాఁడను, అక్షతుఁడను అయి యున్నాను. అమృతముచే తడుపఁబడినవాఁడనై యున్నాను—అని త్రిశంకు మహర్షియొక్క వేదానువచనము.

2 వేదమనూచ్యాచార్యోఽన్తేవాసిన మనుశాస్తి, సత్యం
వద, ధర్మం చర, స్వాధ్యాయాన్మా ప్రమదః, ఆచా
ర్యాయ ప్రియం ధన మాహృత్య ప్రజాతన్తుం మా వ్యవ
చ్ఛేత్సీః. సత్యాన్న ప్రమదితవ్యమ్, ధర్మాన్న ప్రమ

దితవ్యమ్, కుశలా న్న ప్రమదితవ్యమ్, భూత్యై న ప్రమదితవ్యమ్, స్వాధ్యాయ ప్రవచనాభ్యాం న ప్రమదితవ్యమ్, దేవపితృకార్యాభ్యాం న ప్రమదితవ్యమ్, మాతృదేవో భవ, పితృదేవో భవ, ఆచార్యదేవో భవ, అతిథిదేవో భవ, యా న్యనవద్యాని కర్మాణి తాని సేవితవ్యాని, నో ఇతరాణి, యే కే చాస్మచ్ఛ్రేయాంసో బ్రాహ్మణాః తేషాం త్వయాఽఽసనే న ప్రశ్వసితవ్యమ్, శ్రద్ధయా దేయమ్, అశ్రద్ధయాఽ దేయమ్, శ్రియా దేయమ్, హ్రియా దేయమ్, భియా దేయమ్, సంవిదా దేయమ్...... ఏష ఆదేశః, ఏష ఉపదేశః ఏషా వేదోపనిషత్, ఏత దనుశాసనమ్, ఏవ ముపాసితవ్యమ్, ఏవము చైతదుపాస్యమ్, స్వాధ్యాయ ప్రవచనాభ్యాం న ప్రమదితవ్యమ్, తాని త్వయోపాస్యాని విచికిత్సా వా స్యాత్తేషు పర్తేరన్ సప్త చ. 1-2

వేదాధ్యయనానంతరము గురువు శిష్యునకిట్లు బోధించుచున్నాడు—సత్యమును పలుకుము. ధర్మము నాచరింపుము. అధ్యయనము తప్పక చేయుచుండుము. గురువునకు దక్షిణ నొసంగి వారి యొద్ద సెలవుగైకొని వివాహమాడి గృహస్థధర్మమును పరిపాలింపుము (లేక, గురుని శిష్యపరంపరను కాపాడుము). సత్యమునుండి మరలకుము. ధర్మమునుండి మరలకుము. ఆత్మసంరక్షణనుండి మరలకుము. స్వాధ్యాయప్రవచనములనుండి మరలకుము.

దేవ పితృకర్మలనుండి మరలకుము. తల్లి, తండ్రి, గురువు, అతిథి—అను వీరిని దైవసమానులుగ తలంచి పూజింపుము. త్యజిం

పదగని (నింద్యములు కాని) కర్మలను చేయుచుండుము. ఇతరములైన వానిని చేయరాదు. శ్రేష్ఠులైనవారికి సలుపు ఉపచారములను చేయుము. వారి కిచ్చు దానిని శ్రద్ధతో నిమ్ము. అశ్రద్ధతో నీయకుము. ధనముతోను, లజ్జతోను ఒసంగుము. భయముతోను, ప్రేమతోను ఇమ్ము.

ఏ వృత్తియందుగాని, ఏ కర్మమునందుగాని నీకు సందేహము కలుగుచో, నీ ప్రాంతమునందు చాలమంచివారలైన బుద్ధిశాలురైన బ్రాహ్మణు లెవరు ఉందురో, వారి ఆచరణ ప్రకారము నీ వాచరింపుము. నీవు చేయు కర్మమునందేదేని దోషమున్నచో, పెద్దలను కలిసి తెలిసికొని వారు చెప్పినట్లు ఆచరింపుము. ఇదిగో ఉపదేశము. ఇదిగో వేదోపనిషత్తు. ఇదిగో అనుశాసనము. ఈ ప్రకారమే ఉపాసన చేయవలెను. ఇదియే ఉపాస్యము.

3 బ్రహ్మవిదాప్నోతి పరం, తదేషాఽభ్యుక్తా సత్యం జ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ, యో వేద నిహితం గుహాయాం పరమే వ్యోమన్. సోఽశ్నుతే సర్వాన్ కామాన్ సహ బ్రహ్మణా విపశ్చితేతి. తస్మాద్వా ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః, ఆకాశాద్వాయుః, వాయో రగ్నిః, అగ్నే రాపః, అద్భ్యః పృథివీ, పృథివ్యా ఓషధయః, ఓషధీభ్యోఽన్నమ్. అన్నాత్పురుషః. 2-1

బ్రహ్మము నెరిగినవాడు బ్రహ్మమునే పొందుచున్నాడు (బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు). ఆ బ్రహ్మము సత్యమైనది, జ్ఞానస్వరూపమైనది, అనంతమైనది — అని ఋక్కు చెప్పుచున్నది. అదియే పరమవస్తువు.

ఆ బ్రహ్మమును తన హృదయమం దెవఁ డెఱుఁగునో, అతఁడు బ్రహ్మస్వరూపుఁడై, సమస్త భోగ్యముల ననుభవించును. అట్టి ఆత్మ (బ్రహ్మము) నుండి ఆకాశము కలిగెను. ఆకాశమునుండి వాయువు, వాయువునుండి అగ్ని, అగ్నినుండి జలము, జలమునుండి పృథివి, పృథివినుండి అన్నము, అన్నమునుండి పురుషుఁడు (దేహము) కలిగెను.

4 యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వాన్ న బిభేతి కదాచనేతి.
2-4

ఏ బ్రహ్మమును తెలిసికొనఁజాలక వాక్కు, మనస్సు వెనుకకు మరలినవో, అట్టి బ్రహ్మముయొక్క ఆనందము నెఱిఁగినవాఁడు దేనికిని భయపడఁడు.

5 అసన్నేవ స భవతి అసద్బ్రహ్మేతి వేద చేత్, అస్తి
బ్రహ్మేతి చేద్వేద, సన్త మేనం తతో విదురితి.
2-6

బ్రహ్మము లేదనువాఁడు లేనివాఁడే యగును. బ్రహ్మము కలదనువాఁడు ఉన్నవాఁడే యగును.

6 యదా హ్యేవైష ఏతస్మి న్నదృశ్యేఽనాత్మ్యేఽ
నిరుక్తేఽనిలయనే ఽభయం ప్రతిష్ఠాం విందతే, అథ
సోఽభయం గతో భవతి, యదా హ్యేవైష ఏతస్మి
న్నుదర మంతరం కురుతే, అథ తస్య భయం భవతి,
తత్త్వేవ భయం విదుషోఽమన్వానస్య. 2-7

ఎపుడు సాధకుఁడు కనఁబడనిదియు, శరీరము లేనిదియు, ఇట్టిదని గుర్తించి చెప్పుటకు వీలుకానిదియు, గుర్తించుటకు అవకాశము లేనిదియు నగు ఆత్మయందు స్థైర్యముతో తన్ను పొందించుకొనునో అప్పు డతఁడు అభయమును పొందును. ఎప్పు డొకనికి తాను వేఱనియు, ఆత్మ వేఱనియు భేదబుద్ధి కలుగుచున్నదో అతనికి భయము కలుగును. అతఁడు తెలిసినవాఁడై యున్నప్పటికిని, భేదబుద్ధి కలిగియుండినచో అతనికి భయము కలుగును.

7 భీషాఽస్మాద్వాతః పవతే, భీషోదేతి సూర్యః,
భీషాఽస్మా దగ్నిశ్చేంద్రశ్చ, మృత్యుర్ధావతి పంచమ
ఇతి. 2-8

ఆ పరమాత్మ యెడల భయముచే గాలి వీచుచున్నది. సూర్యుఁడు ఉదయించుచున్నాఁడు. అగ్ని, ఇంద్రుఁడు, మృత్యువు తమ తమ కార్యముల నొనర్చుచున్నారు.

8 సైషాఽఽనందస్య మీమాంసా భవతి-యువా స్యా
త్సాధు యువాధ్యాయకః, ఆశిష్ఠో ద్రఢిష్ఠో బలిష్ఠః,
తస్యేయం పృథివీ సర్వా విత్తస్య పూర్ణా స్యాత్, స
ఏకో మానుష ఆనందః శ్రోత్రియస్య చాకామహ
తస్య.

తే యే శతం మానుషా ఆనందాః, స ఏకో మనుష్య
గంధర్వాణామానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహ
తస్య, తే యే శతం మనుష్య గంధర్వాణా మానందాః,
స ఏకో దేవగంధర్వాణా మానందః శ్రోత్రియస్య

చాకామహతస్య, తే యే శతం దేవగంధర్వాణా మానందాః, స ఏకః పితృణాం చిరలోకలోకానా మానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం పితృణాం చిరలోకలోకానా మానందాః, స ఏక ఆజానజానాం దేవానామానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శత మాజానజానాం దేవానామానందాః, స ఏకః కర్మదేవానాం దేవానా మానందః, యే కర్మణా దేవా నపియన్తి, శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం కర్మదేవానాం దేవానామానందాః, స ఏకో దేవానామానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం దేవానామానందాః, స ఏక ఇంద్రస్యానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతమింద్రస్యానందాః, స ఏకో బృహస్పతే రానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం బృహస్పతే రానందాః, స ఏకః ప్రజాపతేరానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం ప్రజాపతే రానందాః, స ఏకో బ్రహ్మణ ఆనందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, స యశ్చాయం పురుషే యశ్చాసా వాదిత్యే స ఏకః ... ...

స య ఏవం విత్ అస్మాల్లోకాత్ప్రేత్య ఏత మన్నమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏతం ప్రాణమయమాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏతం మనోమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏతం విజ్ఞానమయమాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏత మానన్దమయమాత్మాన ముపసంక్రామతి. 2.8

ఇపుడు ఆనందము విచారింపఁబడుచున్నది—

యౌవనము, సాధుత్వము, వేదాధ్యయనము, పరిజనము, శరీర దృఢత్వము, ధైర్యము, బలము, భూతలమంతయు ఏలునట్టి శక్తి, సంపూర్ణధనము మొదలైనవి కల ఒక మనుష్యుని ఆనందము ఒక మనుష్యానందమని చెప్పఁబడును. ఇట్టి ఆనందము వేదార్థమెఱిఁగిన శ్రోత్రియుఁడును, కామరహితుఁడును అగు బ్రహ్మవేత్తకును కూడ కలదు.

ఇట్టి మనుష్యానందమునకు నూఱురెట్లు కలది మనుష్య గంధర్వానందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది దేవగంధర్వానందము. దానికి నూఱింతలు కలది పితృదేవతలయొక్క ఆనందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది ఆజానజ దేవతలయొక్క ఆనందము. దానికి నూఱింతలు కలది కర్మదేవతల ఆనందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది దేవానందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది ఇంద్రానందము. దానికి నూఱింతలు కలది బృహస్పతి ఆనందము. దానికి నూఱు రెట్లు కలది ప్రజాపతి ఆనందము. దానికి నూఱురెట్లు అధికమైనది బ్రహ్మానందము. ఆ బ్రహ్మము మనుజుని హృదయమం దున్నది. ఈ ఆనందము లన్నియును వేదార్థమెఱిఁగిన శ్రోత్రియునకును, కామరహితునకును కూడ కలవు. మనుజుని యందలి ఈ ఆనందరూప బ్రహ్మమేది కలదో, సూర్యునియం దే బ్రహ్మము కలదో, ఆ రెంటును ఒకటియే. ఇట్లు తెలిసికొనినవాఁడు విషయములం దపేక్ష లేనివాఁడై అన్నమయకోశమును దాఁటుచున్నాఁడు. (ఆత్మకంటె అది వేఱని తెలిసికొనుచున్నాఁడు). అట్లే మనోమయ, విజ్ఞానమయ ఆనందమయకోశములను కూడ ఆత్మ కాదని తెలియుచున్నాఁడు.

9 యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వాన్ న బిభేతి కుతశ్చనేతి
ఏతం హ వావ న తపతి, కి మహం సాధు నాకరవం,
కి మహం పాపమకరవమితి. 2_9

దేనినుండి వాక్కు, మనస్సు తెలియఁజాలక వెనుకకు మరలు చున్నవో అట్టి బ్రహ్మమును తెలిసికొనిన విజ్ఞానవంతుఁడు దేనికిని భయపడఁడు. 'నేను పుణ్యకార్యమును ఏల చేయలేదు? పాప కార్యమును ఏల చేసితిని'—అను నిట్టి చింత ఇట్టి బ్రహ్మవేత్తను తపింపచేయఁజాలదు.

10 యతో వా ఇమాని భూతాని జాయంతే, యేన జాతాని
జీవంతి, యత్ప్రయన్త్యభిసంవిశంతి, తద్విజిజ్ఞాసస్వ
తద్బ్రహ్మేతి, స తపో ఽతప్యత. 3_1

బ్రహ్మాది స్తంబపర్యంతము కల ఈ సమస్త ప్రాణులు దేనినుండి ఆవిర్భవించినవో, దేనిచే జీవించుచున్నవో, దేనియందు లయించుచున్నవో అదియే బ్రహ్మము. అట్టి బ్రహ్మమును ఎఱుఁగ వలయును. (అని ఈ ప్రకారముగ తండ్రియగు వరుణుఁడు భృగువు నకు ఉపదేశింపఁగా) అంతట భృగువు తపస్సు నాచరించెను.

11 అన్నం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్. 3_2

(భృగువు) అన్నమును బ్రహ్మముగా తెలిసికొనెను.

12 ఆనందో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్, ఆనందాద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే, ఆనందేన జాతాని జీవంతి,

ఆనందం ప్రయంత్యభిసంవిశంతీతి, సైషా భార్గవీ
వారుణీ విద్యా, పరమే వ్యోమన్ ప్రతిష్ఠితా, స య
ఏవం వేద ప్రతితిష్ఠతి. అన్నవానన్నాదో భవతి,
మహాన్ భవతి ప్రజయా పశుభి ర్బ్రహ్మవర్చసేన
మహాన్కీర్త్యా. 3_6

ఆనందమునుండియే ఈ సమస్త ప్రాణులు పుట్టుచున్నవి. ఆనందముచేతనే జీవించుచున్నవి. ఆనందమునందే లయించుచున్నవి. కావున ఆనందమే బ్రహ్మమని (భృగువు) తెలిసికొనెను.

ఈ సుప్రసిద్ధమైన బ్రహ్మవిద్యను వరుణుఁడు భృగువునకు ఉప దేశించెను. ఇది శ్రేష్ఠమైన హృదయాకాశమందు ప్రతిష్ఠింపఁ బడినది. ఎవఁడు ఈ విధముగా తెలిసికొనునో అతఁడు (బ్రహ్మము నందు) సుప్రతిష్ఠితుఁడగుచున్నాఁడు. అన్నము కలవాఁడు అగు చున్నాఁడు. అన్నమును భుజించుటకు వలసిన దీప్తాగ్ని కలవాఁడగు చున్నాఁడు. మఱియు అతఁడు మహాత్ముఁడును, ప్రజలు, పశువులు, కీర్తి మున్నగువానితో కూడినవాఁడును అగుచున్నాఁడు.

13 అన్నం న నింద్యాత్, తద్వ్రతమ్...... 3_7

అన్నమును నిందింపరాదు. అది వ్రతముగా చెప్పఁబడు చున్నది.

13 అన్నం బహు కుర్వీత, తద్వ్రతమ్...... 3_9

అన్నమును విస్తారముగాపొంది, దానిని వినియోగించవలెను. అది వ్రతముగా చెప్పఁబడినది.

15 అహమన్న మహమన్న మహమన్నమ్, అహమ
న్నాదో౽హ మన్నాదో౽హ మన్నాదః. 3.10

నేను అన్నస్వరూపుడను అగుచున్నాను. నేను దీప్తమగు జఠరాగ్ని కళవాడను అగుచున్నాను.

8. ఐతరేయోపనిషత్తు

1 ఆత్మా వా ఇదమేక ఏవాగ్ర ఆసీత్ నాన్యత్కించన మిషత్. స ఈక్షత లోకాన్ను సృజా ఇతి.1-1. 1

ఈ ప్రపంచము సృష్టికి పూర్వము ఒకే ఆత్మగా ఉండినది. ఆ ఆత్మ తప్ప వేఱొకటి ఏదియును లేదు. ఆ ఆత్మ లోకములను సృష్టింపవలయునని ఆలోచించెను.

2 యత్కించేదం ప్రాణి జంగమం చ పతత్రి చ యచ్చ స్థావరం సర్వం తత్ప్రజ్ఞానేత్రం ప్రజ్ఞానే ప్రతిష్ఠితం ప్రజ్ఞానేత్రో లోకః ప్రజ్ఞాప్రతిష్ఠా ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ. 3-3

స్థావరజంగమాత్మకమగు ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మమే. శిలాది స్థావరములు, పశువులు, ఇంకను సమస్త ప్రాణులును ఆ బ్రహ్మముగనే యున్నవి. సమస్తము ప్రజ్ఞానేత్రము. సమస్తము ప్రజ్ఞానమునందు స్థాపింపబడియున్నది. లోకమంతయు ప్రజ్ఞానేత్రము. ప్రజ్ఞయే ప్రతిష్ఠింపబడియున్నది. ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మము.

9. ఛాందోగ్యోపనిషత్తు

1 ఓమిత్యే తదక్షర ముద్గీథముపాసీత... 1-4-1

ఓమ్ అను అక్షరమును ఉపాసింపవలయును. ఓమ్ అని గానము చేయవలెను.

2 స య ఏతదేవం విద్వానక్షరం ప్రణౌత్యేత దేవాక్షరం స్వరమమృతమభయం ప్రవిశతి తత్ప్రవిశ్య యద మృతా దేవా స్తదమృతో భవతి. 1-4.5

ఏ విద్వాంసుడు ఈ ప్రకారముగ అక్షరమై, అమృతమై, అభయమై యుండు ఓంకారమును ఉపాసించుచున్నాడో, అతడు దేవతలవలె అమృతత్వమును పొందును.

3 సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ తజ్జలానితి శాన్త ఉపాసీత... 3-14-1

నామరూపాత్మకమగు ఈ ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మమేఅయి యున్నది. ఈ జగత్తు దానినుండియే కలిగినది. దానియందే లయమగుచున్నది. దానియందే ప్రతిష్ఠితమై యున్నది. కావున శాంతుడై బ్రహ్మమును ఉపాసించవలయును.

4 యథా సోమ్యైకేన మృత్పిండేన సర్వం మృణ్మయం విజ్ఞాతం స్యా ద్వాచారమ్భణం వికారో నామధేయం మృత్తికే త్యేవ సత్యమ్. 6-1-4

(ఉద్దాలకుడు)- సౌమ్యుడవగు ఓ శ్వేతకేతూ! మృత్తికామయములైన ఘటాది పదార్థము లన్నియు మృత్తికయే యనియు, నామరూపములు మాత్రమే వేఱనియు, మృత్తిక మాత్రమే సత్యమనియు ఎఱుంగవలెను (అట్లే ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మమయమై యున్నది. ఆ బ్రహ్మమే సత్యమైనది).

5 సదేవ సోమ్యేద మగ్ర ఆసీ దేక మేవాద్వితీయం ...
6-2-1

నామరూపాదులతోఁ గూడిన ఈ జగత్తు ఉత్పన్న మగుటకు పూర్వము సత్తుగా ఏకమై, అద్వితీయమై యుండినది.

6 స య ఏషోఽణిమైతదాత్మ్యమిదం సర్వం తత్స
త్యం స ఆత్మా తత్త్వమసి శ్వేతకేతో...... 6-9-4

ఓ శ్వేతకేతూ! ఈ సమస్త ప్రపంచము పరమాత్మచే పరిపూర్ణమై యున్నది. ఆ పరమాత్మయే సత్యము. అదియే ఆత్మ. అదియే నీవై యున్నావు.

7 ఆచార్యవాన్ పురుషో వేద తస్య తావదేవ చిరం
యావన్న విమోక్ష్యే. 6-14-3

ఆచార్యుఁడైన మనుజుఁడు బ్రహ్మమును తెలిసికొని వెంటనే మోక్షమును బడయుచున్నాఁడు.

8 సోఽహం భగవో మంత్రవిదేవాస్మి నాత్మవిత్.
శ్రుతం హ్యేవ మే భగవద్దృశేభ్య స్తరతి శోక
మాత్మవిదితి సోఽహం భగవశ్శోచామి తం
మా భగవాన్ శోకస్య పారం తారయత్వితి 7-1-3

(నారదుఁడు సనత్కుమారునితో-) మహాత్మా! నేను మంత్రవేత్తగా నున్నాను. ఆత్మవేత్త కాలేదు. ఆత్మవేత్తయే శోకమునుండి విడివడి ముక్తుఁ డగునని పెద్దలవలన వినియున్నాను. నేను శోకము నొంది యున్నాను. నన్ను శోకసముద్రమునుండి దరిఁ జేర్ప ప్రార్థన.

9 యో వై భూమా తత్సుఖం నాల్పే సుఖమస్తి భూమైవ
సుఖం భూమాత్వేవ విజిజ్ఞాసితవ్య ఇతి భూమానం
భగవో విజిజ్ఞాస ఇతి. 7-23-1

(సనత్కుమారుఁడు-) భూమ (గొప్పది, బ్రహ్మము, ఆత్మ) అనునదియే సుఖము- అల్పమైన దానియందు సుఖము ఉండదు. కావున గొప్పదియే సుఖము. ఆ గొప్పది యగు ఆ ఆత్మనే తెలిసికొనవలయును.

10 యత్ర నాన్యత్పశ్యతి నాన్యచ్ఛృణోతి నాన్యద్విజా
నాతి స భూమాఽథ యత్రాన్యత్పశ్యత్యన్యచ్ఛృణో
త్యన్య ద్విజానాతి తదల్పం యో వై భూమా తదమృత
మథ యదల్పం తన్మర్త్యం. 7-24-1

దేనియందు (ఆత్మయందు) దానికంటె వేఱైనది ఏదియు కనఁబడుటలేదో, వినఁబడుట లేదో, తెలియఁబడుట లేదో, అదియే భూమ. దీనికంటె వేఱైనది అంతయు అల్పము. భూమా స్వరూప మగు ఆత్మ (బ్రహ్మము) నాశరహితమైనది. అల్పమైన దానికి నాశము కలదు.

11 స ఏవాధస్తా త్స ఉపరిష్టాత్స పశ్చాత్స పురస్తాత్స దక్షి
ణస్స ఉత్తరతస్స ఏ వేదం సర్వ మిత్యథాతోఽహం
కారాదేశ ఏవాహమేవాధస్తాదహ ముపరిష్టాదహం
పశ్చాదహం పురస్తాదహం దక్షిణతోఽహ ముత్తర
తోఽహ మే వేదం సర్వమితి. 7-25-1

ఆ భూమ (ఆత్మ) క్రింద, పైన, వెనుక, ముందు, ప్రక్కల అంతటను నిండియున్నది. ఈ కనిపించు ప్రపంచ మంతయు అదియే. అదియే నేను. నేనే క్రింద, పైన ఎల్లెడల ఉన్నాను. అంతయు నేనుగా ఉన్నాను.

12 అథాత ఆత్మాదేశ ఏవాత్మైవాధస్తా దాత్మోపరిష్టా
దాత్మా పశ్చాదాత్మా పురస్తాదాత్మా దక్షిణత ఆత్మో

త్తరత ఆత్మైవేదం సర్వమితి స వా ఏష ఏవం పశ్య
న్నేవం మన్వాన ఏవం విజాన న్నాత్మరతి రాత్మక్రీడ
ఆత్మమిథున ఆత్మానంద స్స స్వరాడ్భవతి తస్య
సర్వేషు లోకేషు కామచారో భవతి, అథయేఽన్యథా
ఽతో విదు రన్యరాజాన స్తే క్షయ్యలోకా భవన్తి తేషాం
సర్వేషు లోకే ష్వకామచారో భవతి. 7-25-2

క్రింద, పైన, అన్నిచోట్లను ఆత్మయే నిండియున్నది. అంతయు ఆత్మయే. ఈ విధముగ చూచువాడు, తలంచువాడు, తెలిసికొనువాడు ఆత్మయందే క్రీడించుచుండును. ఆత్మ తనయందే ఉన్నదని ఆనందమొందుచుండును. తానే రాజైయుండును. సమస్త లోకములందును తన యిష్టప్రకారము వర్తించుచుండును. ఎవడు ఆత్మను మఱియొక విధముగ ఎఱుంగునో అట్టి అజ్ఞాని ఇతర రాజుకు లోబడియుండును. నాశముకల లోకములను పొందును. లోకము లన్నిటియందును తన యిష్టప్రకారము సంచరించుటకు అతనికి సాధ్యపడదు.

13 తదేష శ్లోకః — న పశ్యో మృత్యుం పశ్యతి న రోగం
నోత దుఃఖతాం, సర్వం హ పశ్యః పశ్యతి సర్వమాప్నోతి
సర్వశ ఇతి. స ఏకధా భవతి త్రిధా భవతి పంచధా
సప్తధా నవధా చైవ పునశ్చైకాదశః స్మృతః. శతం
చ దశ చైకశ్చ సహస్రాణి చ వింశతిః, ఆహారశుద్ధౌ
సత్త్వశుద్ధిః సత్త్వశుద్ధౌ ధ్రువా స్మృతిః, స్మృతిలమ్భే
సర్వగ్రన్థీనాం విప్రమోక్షః తస్మై మృదిత కషాయా
య తమసః పారం దర్శయతి భగవాన్ సనత్కుమార
స్తం స్కన్ద ఇత్యాచక్షతే తం స్కన్దఇత్యాచక్షతే.
7-26-2

ఈ ప్రకారము ఆత్మను తెలిసికొనువాడు మృత్యువును చూడడు; రోగమును పొందడు; దుఃఖమును పొందడు. సమస్తమును ఆత్మగా చూచును. సమస్తమును సర్వవిధములుగా అగుచున్నాడు. సృష్టికి పూర్వము ఆ ఆత్మయొక్కటియే (ఏకముగా) యున్నది. తరువాత అదియే మూడై, ఐదై, ఏడై, తొమ్మిదై, పదునొకండై అనేకమైనది.

మొట్టమొదట ఆహారము శుద్ధముగా నుండవలెను. దానిచే అంతఃకరణ శుద్ధి కలుగును. దానిచే స్మృతి స్థిరమగును. దానిచే అజ్ఞానగ్రంథు లన్నియు ఛిన్నములై పోవును. అన్ని దోషములు తొలగిపోవును. మనుజుడు తమస్సును దాటిపోవును — అని భగవంతుడగు సనత్కుమారుడు నారదునకు చెప్పెను.

14 స బ్రూయా న్నాస్య జరయైత జ్జీర్యతి న వధేనా
ఽస్య హన్యత, ఏత త్సత్యం బ్రహ్మపుర మస్మిన్
కామా స్సమాహితా ఏష ఆత్మాఽపహత పాప్మా వి
జరో విమృత్యుర్విశోకో విజిఘత్సోఽపిపాస స్సత్య
కామస్సత్య సంకల్పో యథా హ్యేవేహ ప్రజా అన్వా
విశంతి యథానుశాసనం యం యమన్త మభికామా
భవన్తి యం జనపదం యం క్షేత్రభాగం తం తమే
వోపజీవన్తి 8-1-5

ఈ దేహమునకు ముసలితనము కలిగినను బ్రహ్మమునకు (ఆత్మకు) అట్టి ముసలితనము కలుగదు. దేహమునకు దెబ్బ తగిలినను బ్రహ్మమునకు తగులదు. ఈ బ్రహ్మపురమే సత్యమైనది. దేహము సత్యము కాదు. బ్రహ్మమునందు ఉత్తమ గుణములు ఆశ్రయించియున్నవి. ఈ ఆత్మ (బ్రహ్మము) పాపరహితమైనది. దీనికి ముసలితనము, మరణము, శోకము, ఆకలి, దప్పిక లేవు. ఇ ది

సత్యకామమై యున్నది. (అది తలంచిన ప్రకారము జరుగును). సత్యసంకల్పమై యున్నది. ఇట్టి ఆత్మను తెలిసికొనవలయును. దానిని తెలిసికొననిచో ఈ లోకమున రాజుయొక్క ఆజ్ఞానువర్తులై అనుసరించువారు ఏయే ఫలమును, ఏయే ప్రదేశమును కోరుదురో, దానినే పొందుదురుకాని సమస్తమును పొందనట్లు, సమస్తమును స్వేచ్ఛగా పొందలేరు.

15 స వా ఏష ఆత్మా హృది తస్యైతదేవ నిరుక్తం హృద్యయమితి తస్మాద్ధృదయ మహరహర్వా ఏవంవిత్స్వర్గం లోకమేతి. 8-3-3

ఈ ఆత్మ హృదయమునందే కలదు. దానికి ఇది శబ్దార్థము హృది=హృదయమందు, అయమ్=ఈ ఆత్మ. ఈ ప్రకారము తెలిసికొనినవాడు ప్రతిదినము స్వర్గమును (బ్రహ్మమును) పొందును.

16 అథ య ఏష సంప్రసాదోఽస్మాచ్ఛరీరాత్సముత్థాయ పరంజ్యోతి రుపసంపద్య స్వేన రూపేణాభినిష్పద్యత ఏష ఆత్మేతి హోవాచైత దమృత మభయ మేతద్బ్రహ్మేతి తస్యహ వా ఏతస్య బ్రహ్మణో నామసత్యమితి. 8-3-4

ఈ ప్రకారము తెలిసికొనినవాడు సంప్రసాదుడనబడును. అట్టివాడు (బ్రహ్మానుగ్రహము నొందినవాడు) దేహాత్మ భావాది అజ్ఞానమునుండి తొలగి పరంజ్యోతి స్వరూపమును (ఆత్మను) ఆశ్రయించి దానితో ఐక్యమొందుచున్నాడు. కనుక జీవునకు ఆత్మయనెడి పేరు ఏర్పడినది (జీవాత్మ అని). ఆ ఆత్మ అమృతమై, అభయమై, బ్రహ్మమై యున్నది. ఆ బ్రహ్మమునకు సత్యమని పేరు.

17 తాని హవా ఏతాని త్రీణ్యక్షరాణి సతీయ మితి తద్యత్స త్తదమృత మథ యత్తన్మర్త్య మథ యద్యం తేనోభే యచ్ఛతి యదనే నోభే యచ్ఛతి తస్మాద్యమహరహర్వా ఏవం విత్స్వర్గం లోకమేతి. 8-3-5

'సత్యమ్' — అను మూడక్షరములకును ఇచట అర్థము చెప్పబడుచున్నది — 'స' అనగా అమృతము, 'తి' అనగా మర్త్యము. 'యమ్' అనగా ఆ రెండిటిని ఏకముగా చేయునది. ఈ ప్రకారము తెలిసికొనినవాడు ప్రతిదినము స్వర్గమును (ఆత్మను) పొందుచున్నాడు.

18 అథ య ఆత్మా స సేతుర్విధృతిరేషాం లోకానామసమ్భేదాయ నైతం సేతు మహోరాత్రే తరతో న జరా న మృత్యుర్న శోకో న సుకృతం న దుష్కృతం సర్వే పాప్మానోఽతో నివర్తన్తేఽపహతపాప్మా హ్యేష బ్రహ్మలోకః. 8-4-1

ఈ ఆత్మ సేతువు (గట్టు) వంటిది. సర్వమును ధరించియున్నది. ఈ ఆత్మ కాలపరిచ్ఛేదము లేనిది. దానికి ముసలితనము, మృత్యువు శోకము, సుకృత దుష్కృతములు లేవు. కావున ఆత్మయందు సమస్త పాపములు నశించిపోవుచున్నవి. ఆత్మలోకము పాపసంబంధము లేనిది. కావున సదా ఆత్మను ఈ ప్రకారముగ ఉపాసించువాడు స్వర్గమును (ఆత్మపదమును) పొందుచున్నాడు.

19 తస్మాద్వా ఏతం సేతుం తీర్త్వాఽన్ధ స్సన్ననన్ధో భవతి విద్ధస్సన్నవిద్ధో భవత్యుపతాపీ సన్ననుపతాపీ భవతి తస్మాద్వా ఏతం సేతుం తీర్త్వాఽపి నక్తమహ

రేవాఖినిష్పద్యతే సకృద్విభాతో హ్యేవైష బ్రహ్మ లోకః. 8-4-2

ఈ ఆత్మను తెలిసికొనినచో అంధుడు (అజ్ఞానము కలవాడు) అంధత్వము లేనివాడగును. శరీరమున్నపుడే అజ్ఞాని జ్ఞానియగును. శరీర మున్నపుడు, తచ్ఛరీరకార్యములచే దుఃఖమొందినవాడు సుఖ మొందును. సంకటము నొందినవాడు సంకటము లేనివాడగును. ఆత్మను పొందిన వానికి రాత్రి పగలగుచున్నది. అతడు ఎల్లప్పుడు (జ్ఞాన) ప్రకాశముకలవాడై ఆత్మైక్యము నొందును.

20 అథ యద్యజ్ఞ ఇత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవ యో జ్ఞాతా తం విన్దతేఽథ యదిష్టమిత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మ చర్యేణ హ్యేవేష్ట్వాత్మాన మనువిన్దతే. 8-5-1

యజ్ఞ మనునది బ్రహ్మచర్యమే. జ్ఞానియగువాడు బ్రహ్మ చర్యము వలన యజ్ఞఫలమును పొందుచున్నాడు. దేవపూజాదు లును బ్రహ్మచర్యమే. బ్రహ్మచర్యముచే మనుజుడు ఆత్మను పొందుచున్నాడు.

21 తదేషశ్లోకః—శతం చైకా చ హృదయస్య నాడ్యస్తాసాం మూర్ధాన మభినిస్సృతైకా, తయోర్ధ్వమాయ న్నమృతత్వ మేతి విష్వఙ్ఙన్యా ఉత్క్రమణే భవ న్త్యుత్క్రమణే భవన్తి. 8-6-6

హృదయమునందు నూటఒక్క నాడులు కలవు. వానిలో ఒక్కనాడి (సుషుమ్న) మూర్ధమునకు పోవుచున్నది. దానిద్వారా

జ్ఞాని ఊర్ధ్వమునకేగి అమృతత్వమును పొందుచున్నాడు. ఇతర నాడులు అష్టముగా అంతట వ్యాపించియున్నవి.

22 య ఆత్మాఽపహత పాప్మా విజరో విమృత్యుర్విశోకో విజిఘత్సోఽపిపాస స్సత్యకామ స్సత్య సంకల్పస్సోఽన్వేష్టవ్య స్స విజిజ్ఞాసితవ్య స్స సర్వాంశ్చ లోకానాప్నోతి సర్వాంశ్చ కామాన్యస్తమాత్మా న మను విద్య విజానాతీతి హ ప్రజాపతి రువాచ. 8-7-1

ఆత్మ పాపరహితమైనది. వార్ధక్యము లేనిది, మరణము లేనిది, శోకము లేనిది, ఆకలిదప్పికలు లేనిది. అది సత్యకామమును, సత్య సంకల్పమును అయియున్నది. ఇట్టి ఆత్మను బాగుగ వెదకి తెలిసి కొనవలెను. అట్లు తెలిసికొనినవాడు సమస్తలోకములను, సమస్త అభిలాషలను పొందుచున్నాడని ప్రజాపతి చెప్పెను.

10. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు

1 ఏతాని జపేత్, అసతో మా సద్గమయ, తమసో మా జ్యోతిర్గమయ, మృత్యోర్మాఽమృతంగమయేతి... 1-3-28

ఈ మంత్రములను జపించవలెను—

1) అసతో మా సద్గమయ—
(అసత్తునుండి సత్తునకు గొనిపొమ్ము)

2) తమసో మా జ్యోతిర్గమయ—
(తమస్సునుండి జ్యోతిలోనికి తీసికొని పొమ్ము)

3) మృత్యోర్మాఽమృతం గమయ—

(మృత్యువునుండి అమృతత్వమును పొందింపఁజేయుము)

2 ఆత్మైవేద మగ్ర ఆసీత్...... 1.4.1

సృష్టికి పూర్వము ఆత్మ ఒకటియే కలదు.

3 ద్వితీయాద్వై భయం భవతి 1.4.2

రెండవ వస్తువు కాని వ్యక్తి కాని యున్నచో భయము కలుగును (ఆత్మ తప్ప మఱియొక వస్తువు కాని, వ్యక్తి కాని ఈ ప్రపంచమున లేనందున ఇంక భయమేల కలుగును? కలుగదని భావము).

4 తదేతత్ ప్రేయః పుత్రాత్ ప్రేయో విత్తాత్ ప్రేయోఽన్యస్మాత్ సర్వస్మా దంతరతరం యదయమాత్మా స యోఽన్య మాత్మనః ప్రియం బ్రువాణం బ్రూయాత్ ప్రియం రోత్స్యతీతీశ్వరో హ తథైవ స్యాదాత్మాన మేవ ప్రియ ముపాసీత స య ఆత్మానమేవ ప్రియ ముపాస్తే న హాస్య ప్రియం ప్రమాయుకం భవతి.

1.4.8

ఆత్మ మిక్కిలి ప్రియమైనది. పుత్రునికంటెను, ధనముకంటెను ఆత్మ ప్రియతమమైనది. ఇంకను ఏవో పదార్థములు శ్రేష్ఠములైనవి కలవో వానికంటెను ఆత్మ ప్రియతమమైనది. ఆత్మ మన సమీపమునందే మన స్వరూపమైయే యున్నది. అనాత్మను ప్రియమని చెప్పు మనుజునకు, ఆత్మజ్ఞాని 'అయ్యా! మీరు ప్రియమని తలంచు పుత్రాదులు నశింతురని కదా!' అని చెప్పును. ఈ సత్యమును తెలుపుటకు అతఁడే సమర్థుఁడు. అనాత్మరూపమైన దానికి అస్తిత్వము లేదు. అవిద్యచే ఉన్నట్లు కనఁబడును. కావున ఆత్మ

యను ప్రియవస్తువునే ఉపాసించవలయును. ఆత్మను ప్రియమని ఉపాసించువాని ఆనందము ఎప్పటికిని నశింపదు.

5 బ్రహ్మ వా ఇద మగ్ర ఆసీ త్తదాత్మాన మేవావైత్ అహం బ్రహ్మాస్మీతి తస్మా త్సర్వ మభవత్......

1.4.10

సృష్టికి పూర్వము ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మముగా నుండెను. బ్రహ్మము 'నేనే బ్రహ్మమునై యున్నాను' అని తలంచెను. కావున అది సమస్తమును అయినది.

6 అథ యోఽన్యాం దేవతా ముపాస్తేఽన్యోఽసావన్యోఽహ మస్మీతి న స వేద యథా పశుః...... 1.4.10

ఎవఁడు తన ఆత్మకంటె వేఱైన దేవత కలదనియు, అది వేఱు, తాను వేఱు అనియు భావించి అన్యదేవతోపాసన చేయుచున్నాఁడో అతఁడు అవివేకి.

7 అథ యో హ వా అస్మాల్లోకా త్స్వం లోక మదృష్ట్వా ప్రైతి స ఏన మవిదితో న భునక్తి యథా వేదో వాఽననూక్తోఽన్యద్వా కర్మాకృతం యదిహ వా అప్యనేవం విన్మహత్పుణ్యం కర్మ కరోతి తద్ధాస్యాన్తతః క్షీయత ఏవాత్మానమేవ లోక ముపాసీత స య ఆత్మానమేవ లోక ముపాస్తే న హాస్య కర్మ క్షీయతే అస్మాద్ధ్యేవాత్మనో యద్యత్కామయతే తత్త త్సృజతే.

1.4.15

ఎవఁడీ ప్రపంచమున తన స్వరూపమే అయియున్న ఆత్మ నెఱుఁగక మృతినొందునో, అతనిని ఆత్మ (బ్రహ్మము) రక్షింపదు.

అధ్యయనము చేయఁబడని వేదము మనుజుని రక్షింపనట్లు ఆత్మ అతనిని రక్షింపదు. కాఁబట్టి ఆత్మ నెఱుఁగని వాఁడెట్టి మహత్తర పుణ్య మాచరించినప్పటికిని అది ఫలానుభోగాంతమున నశించిపోవును. కావున ఆత్మను తన ప్రపంచమని ఉపాసించవలయును. అట్టివానికి కర్మము అంటదు. ఇట్టి ఆత్మజ్ఞాని ఏదేది ఇచ్ఛగించునో, అదంతయు ఆత్మచే ప్రాప్త మగును.

8 ఆత్మైవేద మగ్ర ఆసీ దేక ఏవ 1-4-17

ఆదియందు (మొదట) ఆత్మ ఒకటియే కలదు.

9 కామ స్సంకల్పో విచికిత్సా శ్రద్ధాఽశ్రద్ధా ధృతిరధృతి ర్హీ ర్ధీ ర్భీరిత్యే తత్సర్వం మన ఏవ. 1-5-3

కామము, సంకల్పము, సంశయము, శ్రద్ధ, అశ్రద్ధ, ధైర్యము, అధైర్యము, లజ్జ, బుద్ధి, భయము—ఇవి అన్నియు మనస్సే (మనో రూపములే) అయియున్నవి.

10 న వా అరే పత్యుః కామాయ పతిః ప్రియో భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ పతిః ప్రియో భవతి, న వా అరే జాయాయై కామాయ జాయా ప్రియా భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ జాయా ప్రియా భవతి, న వా అరే పుత్రాణాం కామాయ పుత్రాః ప్రియా భవ న్త్యాత్మనస్తు కామాయ పుత్రాః ప్రియా భవన్తి, న వా అరే విత్తస్య కామాయ విత్తం ప్రియం భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ న విత్తం ప్రియం భవతి, న వా అరే బ్రహ్మణః కామాయ బ్రహ్మ ప్రియం భవ త్యాత్మనస్తు

కామాయ బ్రహ్మ ప్రియం భవతి, న వా అరే క్షత్రస్య కామాయ క్షత్రం ప్రియం భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ క్షత్రం ప్రియం భవతి, న వా అరే లోకానాం కామాయ లోకాః ప్రియా భవ న్త్యాత్మనస్తు కామాయ లోకాః ప్రియా భవన్తి. న వా అరే దేవానాం కామాయ దేవాః ప్రియా భవ న్త్యాత్మనస్తు కామాయ దేవాః ప్రియా భవంతి.

న వా అరే భూతానాం కామాయ భూతాని ప్రియాణి భవ న్త్యాత్మనస్తు కామాయ భూతాని ప్రియాణి భవన్తి న వా అరే సర్వస్య కామాయ సర్వం ప్రియం భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ సర్వం ప్రియం భవతి. ఆత్మా వా అరే ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యో మన్తవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యో మైత్రేయ్యాత్మనో వా అరే దర్శనేన శ్రవణేన మత్యా విజ్ఞానే నేదం సర్వం విదితమ్. 2-4-5

(యాజ్ఞవల్క్యుఁడు—ఓ మైత్రేయీ !) భార్యకు భర్తయొక్క ప్రయోజనము నిమిత్తము ప్రియుఁడైయుండుట లేదు. తన ఆత్మయొక్క ప్రయోజనము నిమిత్తము ప్రియుఁడుగా నున్నది. అట్లే భర్త తన భార్యయందును, తండ్రి కుమారునియందును, ఒకఁడు ధనమందును, మఱియొకఁడు బ్రాహ్మణునియందును, ఒకఁడు క్షత్రియునియందును, ఒకఁడు లోకులయందును, మఱియొకఁడు దేవతయందును, ఒకఁడు ప్రాణులందును, వేఱొకఁడు సమస్తము నందును ప్రీతి కలిగియుండుచున్నాఁడు. సమస్తమును ఆత్మకొఱకే

కాని వేఱుకాదు. ఆత్మయే చూడఁదగినది; ఆత్మయే వినఁదగినది; ఆత్మయే తలంచఁ దగినది; ఆత్మయే ధ్యానింపఁదగినది; ఆత్మయొక్క దర్శనము చేతను, శ్రవణము చేతను, స్మరణము చేతను, ధ్యానము చేతను సమస్తము బోధపడును.

**11 యత్ర హి ద్వైత మివ భవతి తదితర ఇతరం పశ్యతి,
తదితర ఇతరం జిఘ్రతి, తదితర ఇతరం శృణోతి, తది
తర ఇతర మభివదతి, తదితర ఇతరం మనుతే, తదితర
ఇతరం విజానాతి. యత్ర వా అస్య సర్వ మాత్మైవా
భూ త్తత్కేన కం జిఘ్రే త్తత్కేన కం పశ్యే త్తత్కేన
కం శృణుయా త్తత్కేన క మభివదే త్తత్కేన కం
మన్వీత తత్కేన కం విజానీయాత్, యేనేదం సర్వం
విజానాతి తం కేన విజానీయాత్ విజ్ఞాతారమరే కేన
విజానీయాదితి. 2-4-14**

భేదభావముచే ఒకఁడు ఇతర వస్తువును చూచుచున్నాఁడు; వాసన చూచుచున్నాఁడు, వినుచున్నాఁడు, మాట్లాడుచున్నాఁడు; తలంచుచున్నాఁడు. తెలిసికొనుచున్నాఁడు. అతనికి సమస్తము ఆత్మగా తోఁచి అద్వైతజ్ఞానము కలిగినయెడల అపుడు ఎవఁడు దేనిచే దేనిని చూచుచున్నాఁడు? వినుచున్నాఁడు? వాసన చూచుచున్నాఁడు? తలంచుచున్నాఁడు? తెలిసికొనుచున్నాఁడు? మనుజుఁడు దేనిచే వీనినంతయు నెఱుఁగుచున్నాఁడో అది దేనిచే నెఱుఁగఁబడఁగలదు? తెలిసికొనువానిని దేనిచే తెలిసికొనఁగలఁడు? (చూచువాఁడు వేఱులేఁడు, చూడఁబడు వస్తువు వేఱులేదు. అంతయు ఆత్మయే. ఆత్మ మఱియొకదానిచే చూడఁబడదు).

**12 స వా అయ మాత్మా సర్వేషాం భూతానా మధిపతి
స్సర్వేషాం భూతానాం రాజా, తద్యథా రథనాభౌ చ
రథనేమౌ చారాః సర్వేసమర్పితా ఏవమే వాస్మిన్నా
త్మని సర్వే ప్రాణా స్సర్వే లోకా స్సర్వే దేవా స్స
ర్వాణి భూతాని సర్వ ఏత ఆత్మాన స్సమర్పితాః.
4-3-15**

ఆ ఆత్మయే (విశ్వాత్మయే, బ్రహ్మమే) ఈ ఆత్మ (జీవాత్మ). అది సమస్త ప్రాణులకును అధిపతి. బండిచక్రముయొక్క నాభి యందు అరములు (ఆకులు) గ్రుచ్చఁబడియున్నట్లు ఈ ఆత్మయందు సమస్తప్రాణములు, సమస్తలోకములు, సమస్త దేవతలు, సమస్త భూతములు గ్రుచ్చఁబడియున్నవి.

**13 సలిల ఏకో ద్రష్టాఽద్వైతో భవ త్యేష బ్రహ్మలోక
స్సమ్రాడితి హైన మనుశశాస యాజ్ఞవల్క్య ఏషాస్య
పరమా గతి రేషాస్య పరమా సంప దేషోఽస్యపరమో
లోక ఏషోఽస్య పరమ ఆనన్ద ఏతస్యైవానన్ద స్యా
న్యాని భూతాని మాత్రా ముపజీవన్తి. 4-3-32**

ఆత్మ జలమువలె స్వచ్ఛమై, ఏకమై, ద్రష్టయై, అద్వైతమై యున్నది. అదియే బ్రహ్మలోకము, అనఁగా పరబ్రహ్మస్థానము. అదియే జీవునకు ఉత్తమగతి. అదియే సమస్త సంపదలకంటెను శ్రేష్ఠమైనది. అదియే పరిపూర్ణానందము. ఈ ఆనందముయొక్క ఒక్క అంశమును ఆధారపఱచుకొని సమస్తప్రాణులును జీవించియున్నవి.

**14 స యో మనుష్యాణాం రాద్ధః సమృద్ధో భవ త్యన్యేషా
మధిపతి స్సర్వై ర్మానుష్యై ర్భోగై స్సంపన్నతమ**

స్స మనుష్యాణాం పరమ ఆనందోఽథ యే శతం మనుష్యాణా మానందా స్స ఏకః పితౄణాం జిత లోకానా మానందోఽథ యే శతం పితౄణాం జిత లోకానా మానందా స్స ఏకో గంధర్వలోక ఆనందో ఽథ యే శతం గంధర్వలోక ఆనందాః స ఏకః కర్మ దేవానామానందో యే కర్మణా దేవత్వ మభిసంపద్య న్తే, అథ యే శతం కర్మదేవానామానన్దా స్స ఏక ఆజానదేవానా మానందో యశ్చ శ్రోత్రియోఽవృజి నోఽకామహతోఽథయే శతం ప్రజాపతి లోక ఆనందా స్స ఏకో బ్రహ్మలోక ఆనందో యశ్చ శ్రోత్రియో ఽవృజినో ఽకామహతో ఽథైష ఏవ పరమ ఆనందః ఏష బ్రహ్మలోక స్సమ్రాడితి హోవాచ యాజ్ఞవల్క్యః.
4-3-33

మనుజులలో ఎవఁడు అవయవము లన్నియు చక్కఁగా కలిగి యున్నాఁడో, సమస్త ఉపకరణములు సమృద్ధిగఁ గలిగియున్నాఁడో, మనుజుఁ డనుభవింపఁగల భోగములలో ఏదియు కొఱఁతలేక యున్నాఁడో, అందఱికిని యజమానుఁడై యున్నాఁడో, అట్టివాని ఆనందము ఒక్క మనుష్యానందమని చెప్పఁబడినది. దానికి నూఱు రెట్లు కలది ఒక పితరుల ఆనందము. దానికి నూఱింతలు గలది ఒక గంధర్వానందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది ఒక కర్మదేవతల ఆనందము. దానికి నూఱింతలు కలది ఒక ఆజానదేవతల ఆనందము. వేదాధ్యయనము చేసినవాఁడును, పాపరహితుఁడును, కోరికలు లేని వాఁడు నగు ఆజానదేవతల యానందముతో సమానమైన ఆనందము కలవాఁడై యుండును. ఆ ఆనందమునకు నూఱు రెట్లధికమైనది ఒక ప్రజాపతి ఆనందము. దానికి నూఱు రెట్లధికమైనది బ్రహ్మానందము.

శ్రోత్రియుఁడును, అకాముఁడును, పాపరహితుఁడును అగు మనుజుఁడు అట్టి బ్రహ్మానందమును అనుభవించుచున్నాఁడు. అదియే పరమానందము. ఈ పరమానందమే బ్రహ్మలోకము (పరబ్రహ్మ స్థానము) - అని యాజ్ఞవల్క్యుఁడు జనకమహారాజునకు బోధించెను.

15 సాధుకారీ సాధు ర్భవతి పాపకారీ పాపో భవతి పుణ్యః పుణ్యేన కర్మణా భవతి పాపః పాపేన, అథో ఖల్వా హుః కామమయ ఏవాయం పురుష ఇతి స యథా కామో భవతి తత్క్రతుర్భవతి యత్క్రతుర్భవతి తత్కర్మ కురుతే యత్కర్మ కురుతే త దభిసంపద్యతే.
4-4-5

జీవులలో సాధుకార్యము చేయువాఁడు సాధువై యుండును, పాపము చేయువాఁడు పాపియై యుండును. పుణ్యము చేయువాఁడు పుణ్యశాలియై యుండును. కావున జీవుఁడు పుణ్యపాపములకు తగిన శరీరమును గ్రహించుటకు కారణమైనవాఁడుగా నున్నాఁడు. ఎపు డాతనికి ఒక సంకల్పము కలుగునో అపుడు ఒక నిశ్చయబుద్ధి కలుగు చున్నది. ఎప్పుడు నిశ్చయబుద్ధి కలుగునో, అప్పుడు కర్మము చేయ నారంభించును. తదుపరి ఆ కర్మఫలము అనుభవింపవలసియున్నది.

16 యోఽకామో నిష్కామ ఆప్తకామ ఆత్మకామో న తస్య ప్రాణా ఉత్క్రామన్తి బ్రహ్మైవ సన్ బ్రహ్మాప్యేతి,
4-4-6

జ్ఞాని అకాముఁడు, నిష్కాముఁడు, ఆప్తకాముఁడు, ఆత్మకాముఁడు (ఆత్మకంటె వేఱుగ మఱొకదానిని కోరనివాఁడు). అట్టి వాని ప్రాణములు ఎచటికిని పోవుటలేదు. అతఁడు ఇచటనే బ్రహ్మ స్వరూపుఁ డగుచున్నాఁడు.

17 యదా సర్వే ప్రముచ్యన్తే కామా యేఽస్య హృది
శ్రితాః, అథ మర్త్యోఽమృతో భవ త్యత్ర బ్రహ్మ సమ
శ్నుతే. 4.4.7

ఎప్పుడు జీవుని హృదయమందుఁగల కోరిక లన్నియు నశించి పోవునో, అప్పుడు మనుజుఁడు అమృతుఁడగుచున్నాఁడు. ఇచటనే బ్రహ్మమును పొందుచున్నాఁడు.

18 అంధం తమః ప్రవిశన్తి యేఽవిద్యా ముపాసతే.
4.4.10

అవిద్యను (అజ్ఞానమును) ఉపాసించువారు తమస్సును (అంధకారబంధురమగు సంసారమును) పొందుదురు.

19 అసందా నామ తే లోకా అన్ధేన తమసా వృతాః,
తాంస్తే ప్రేత్యాభిగచ్ఛ న్త్యవిద్వాంసోఽబుధా జనాః.
4.4.11

అజ్ఞానులు తమస్సుతోఁ గూడిన లోకములను పొందుదురు.

20 ఆత్మానం చే ద్విజానీయా దయమస్మీతి పూరుషః,
కి మిచ్ఛన్కస్య కామాయ శరీర మనుసంజ్వరేత్.
4.4.12

'ఈ ఆత్మను నేనై యున్నాను' అని తెలిసికొనిన మనుజుఁడు ఇఁక దేనికొరకు తన శరీరమును కష్టపెట్టవలసిన పనిలేదు. దుఃఖపడ వలసిన పనిలేదు. (అతనికి ఏ కోరికయు లేదు కాఁబట్టి).

21 స విశ్వకృ త్స హి సర్వస్య కర్తా తస్య లోకః స ఉ
లోక ఏవ. 4.4.13

ఆత్మసాక్షాత్కారమును బడసినవాఁడు విశ్వకృత్తు. అనఁగా జగత్సృష్టి చేసినవాఁడు. సర్వమును సృష్టించినవాఁడు. సమస్తము అతని లోకమే (సమస్త లోకములు ఆత్మయందు కల్పింపఁబడి యుండుటవలన).

22 ఇహైవ సన్తోఽథ విద్మ స్త ద్వయం
న చేదవేదీ ర్మహతీ వినష్టిః,
యే తద్విదు రమృతాస్తే భవ
న్త్యథేతరే దుఃఖమేవాపియన్తి. 4.4.14

ఈ ప్రపంచమున మనము సాధనచే బ్రహ్మత్వమొందినారము. లేనియెడల మహాకష్టము కలుగును. బ్రహ్మవిద్యచే మోక్షము కలుగును. అదిలేనిచో దుఃఖము కలుగును.

23 య దైత మనుపశ్య త్యాత్మానం దేవ మంజ
ఈశానం భూత భవ్యస్య న తతో విజుగుప్సతే.
4.4.15

కలిగియున్నట్టియు, కలుగఁబోవునట్టియు సమస్తమునకు అధిపతియైన పరమాత్మను ఎప్పుడు జీవుఁడు సాక్షాత్కరించుకొనుచున్నాఁడో అప్పుడాతఁడు ఇఁక దేనికిని భయపడవలసిన పనిలేదు

24 ప్రాణస్య ప్రాణ ముత చక్షుష
శ్చక్షు రుత శ్రోత్రస్య శ్రోత్రమ్,
మనసో యే మనో విదుః
తే నిచిక్యు ర్బ్రహ్మ పురాణ మగ్ర్యమ్. 4-4.18

ఎవరు బ్రహ్మమును ప్రాణమునకు ప్రాణముగను, నేత్రమునకు నేత్రముగను, శ్రోత్రమునకు శ్రోత్రముగను, మనస్సునకు మనస్సుగను ఉన్నదని తెలిసికొనుచున్నారో, వారు ఆ బ్రహ్మమును శ్రేష్ఠవస్తు వనియు, పూర్వమే యున్నదనియు ఎఱుగుచున్నారు.

25 మనసైవానుద్రష్టవ్యం నేహ నానాస్తి కించన,
మృత్యోః స మృత్యు మాప్నోతి య ఇహ నానేవ
పశ్యతి. 4-4-19

నిర్మలమైన మనస్సుచేతనే ఆ బ్రహ్మము చూడదగును. (సాక్షాత్కరింపఁ దగును). ఇచట అనేకత్వము ఒకింతైనను లేదు, సమస్తము బ్రహ్మమే. ఎవఁడిచట అనేకత్వమును చూచునో, అతఁడు ఒక మృత్యువునుండి మఱియొక మృత్యువును పొందును. (జనన మరణరూప సంసారమునఁ దగుల్కొనును).

26 ఏకధైవానుద్రష్టవ్య మేత దప్రమేయం ధ్రువమ్,
విరజః పర ఆకాశా దజ ఆత్మా మహాన్ధ్రువః.
4-4-20

ఈ బ్రహ్మమును ఏకముగ చూడవలెను. అది అప్రమేయమైనది; ధ్రువమైనది; నిత్యమైనది; మాలిన్యరహితమైనది. ఆకాశమునకంటె సూక్ష్మమైనది. జన్మములేనిది. సర్వశ్రేష్ఠమైనది. శాశ్వతమైనది.

27 తమేవ ధీరో విజ్ఞాయ ప్రజ్ఞాం కుర్వీత బ్రాహ్మణః,
నానుధ్యాయాద్బహూఞ్ఛబ్దాన్వాచో విగ్లాపనం హి
తదితి. 4.4-21

ఇట్టి ఆత్మను (బ్రహ్మమును) ధీరుఁడగు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు ఎఱిఁగి ప్రజ్ఞను బడయవలెను. అనేక శబ్దములను ధ్యానింపరాదు. ఏల యనిన అధిక శబ్దములు వాక్కునకు శ్రమదాయకము లగును.

28 తదేతదృచాఽభ్యుక్తమ్—ఏష నిత్యో మహిమా
బ్రాహ్మణస్య న వర్ధతే కర్మణా నో కనీయాన్,
తస్యైవ స్యాత్పదవిత్తం విదిత్వా న లిప్యతే కర్మణా
పాపకేనేతి, తస్మా దేవంవి చ్ఛాన్తో దాన్త ఉపరత
స్తితిక్షుః సమాహితో భూత్వాఽఽత్మన్యేవాత్మానం ప
శ్యతి సర్వమాత్మానం పశ్యతి నైనం పాప్మా తరతి
సర్వం పాప్మానం తరతి, నైనం పాప్మా తపతి,
సర్వం పాప్మానం తపతి విపాపో విరజో ఽవిచికిత్సో
బ్రాహ్మణో భవత్యేష బ్రహ్మలోకః సమ్రాడేనం ప్రా
పితోఽసీతి హోవాచ యాజ్ఞవల్క్యః సోఽహం భగవతే
విదేహాన్ దదామి మాం చాపి సహ దాస్యాయేతి.
4.4-23

ఇట్టి ఆత్మనుగూర్చి వేదఋక్కుచే స్పష్టముగా చెప్పఁబడియున్నది. ఆ ఆత్మ నిత్యమైనది. బ్రహ్మవేత్తయొక్క మహిమయయియున్నది. అది పుణ్యకర్మచే వృద్ధినిగాని, పాపకర్మచే క్షీణత్వమును గాని పొందుటలేదు. దాని మహిమ నెఱిఁగినవాఁడే 'పదవిత్' అనఁబడును. ఆ మహిమ నెఱిఁగిన వానికి కర్మముతో సంబంధము లేదు. అతఁడు శాంతుఁడు, ఇంద్రియనిగ్రహము కలవాఁడు, ఉపరతుఁడు, తితిక్షువు, ఏకాగ్రచిత్తుఁడు. ఇట్టి సల్లక్షణములతోఁ గూడి ఆ మహనీయుఁడు తనయందే ఆత్మను దర్శించుచున్నాఁడు. సమస్తమును ఆత్మగా చూచుచున్నాఁడు. అతనిని పుణ్యపాపములు అంటవు. అతఁడు పుణ్యపాపములను దాఁటుచున్నాఁడు. అతనిని

కృతాకృత కర్మలు బాధించవు. అట్టి కర్మల నతఁడు భస్మము చేయుచున్నాఁడు. అతఁడు పాపరహితుఁడై, విరజుఁడై, ఇచ్ఛారహితుఁడై, సంశయవర్జితుఁడై, బ్రహ్మము నెఱిఁగినవాఁడై యుండును. ఇదియే బ్రహ్మలోకము—అని యాజ్ఞవల్క్యుఁడు జనక మహారాజునకు బోధించెను.

అప్పుడు జనకుఁడు యాజ్ఞవల్క్యునితో మహాత్మా! మీరు నాకీ అమూల్యమైన ఉపదేశము చేసినందులకు నా రాజ్యమునే కానుకగా సమర్పింతును. నేను మీ దాసుఁడనైతిని—అని చెప్పెను.

29 స వా ఏష మహా నజ ఆత్మా ఽజరో ఽమరోఽమృ
తోఽభయో బ్రహ్మాభయం వై బ్రహ్మాభయం హి
బ్రహ్మ భవతి య ఏవం వేద. **4–4–**

ఈ ఆత్మ మహత్తరమైనది, జన్మరహితమైనది, వార్ధక్యము లేనిది, మరణము లేనిది, అమృతమైనది, అభయమైనది— ఇట్లెఱుఁగువాఁడు ఆ అభయ బ్రహ్మమే (ఆత్మయే) అగుచున్నాఁడు.

30 అమృతత్వస్య తు నాశాస్తి విత్తేనేతి. **4–5**

ధనముచేత (సంపదలచేత) అమృతత్వము (మోక్షము) రాదు. లభించుననుట ఆశ వ్యర్థము.

11. బ్రహ్మోపనిషత్తు

1 య దక్షరం పరం బ్రహ్మ తత్సూత్రమితి ధారయేత్

నాశరహితమగు పరబ్రహ్మమేది కలదో దానిని యజ్ఞోపవీతముగ ధరించవలెను.

2 యేన సర్వమిదం ప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ.
త త్సూత్రం ధారయే ద్యోగీ యోగవి త్తత్త్వ
దర్శివాన్. **11**

ఈ ప్రపంచమంతయు దారమునందు మణులవలె దేనితో గ్రుచ్చబడియున్నదో, అట్టి బ్రహ్మసూత్రమును యోగవేత్తయు, పరబ్రహ్మతత్త్వము తెలిసినట్టియు నగు యోగి ధరించును.

3 ఏకో దేవ స్సర్వభూతేషు గూఢః
సర్వవ్యాపీ సర్వభూతాన్త రాత్మా,
కర్మాధ్యక్షః సర్వభూతాధివాస
స్సాక్షీ చేతా కేవలో నిర్గుణశ్చ. **19**

అద్వితీయుఁడును, స్వయంప్రకాశుఁడును అగు పరమాత్మ సమస్తప్రాణులందును నిగూఢముగ నున్నవాఁడును, సర్వవ్యాపకుఁడును, సర్వభూతాంతర్వర్తియగు ఆత్మస్వరూపమును, సర్వాధ్యక్షుఁడును, సర్వప్రాణులందును అధివసించి యున్నవాఁడును సాక్షియు, చైతన్యరూపుఁడును, నిర్గుణుఁడును ఐయున్నాఁడు.

4 ఏకో వశీ సర్వభూతాంతరాత్మా
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి.
తమాత్మస్థం యే ఽనుపశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేతరేషామ్. **20**

అద్వితీయుఁడును, సమస్తమును స్వాధీనపఱచుకొనియుండువాఁడును, సర్వభూతాంతరాత్మయు అగు ఏ పరమాత్మ ఒక్కరూపమునే అనేక రూపములుగ చేయునో, అట్టి హృదయమునందుండు

పరమాత్మను ఏ ధీరులు దర్శించుదురో వారికే శాశ్వతమగు శాంతి లభించును గాని తదితరులకు కాదు.

5 ఆత్మాన మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్,
ధ్యాననిర్మథనాభ్యాసా ద్దేవం పశ్యే న్నిగూఢవత్ 21

మనస్సును క్రిందికట్టెగను, ఓంకారమును పైకట్టెగను చేసి, ధ్యానాభ్యాసమను మథనమును గావించి నిగూఢముగనున్న ఆత్మదేవుని దర్శించవలయును.

6 తిలేషు తైలం దధినీవ సర్పి
రాప స్స్రోతస్స్వరణీషు చాగ్నిః,
ఏవ మాత్మాత్మని జాయతేఽసౌ
సత్యేన తపసా యో ఽనుపశ్యతి. 22

నువ్వులయందు నూనెవలెను, పెరుగులో వెన్నవలెను, ప్రవాహమునందు జలమువలెను, కొయ్యలందు అగ్నివలెను ఆత్మ అంతఃకరణమున నిగూఢముగ నున్నది. సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, ధ్యానాభ్యాసముచేతను అట్టి ఆత్మస్వరూపమును మనుజుడు సాక్షాత్కరించుకొనుచున్నాడు.

7 యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనంద మేతజ్జీవస్య యజ్ఞాత్వా ముచ్యతే బుధః. 25

వాక్కు, మనస్సు, ఏ పరబ్రహ్మమును చేరలేక వెనుకకు మరలుచున్నవో, విజ్ఞుడు దేనిని తెలిసికొని ముక్తుడగుచున్నాడో, అదియే జీవుని పరమార్థ ఆనందము.

8 సర్వవ్యాపిన మాత్మానం క్షీరే సర్పిరివార్పితమ్,
ఆత్మవిద్యా తపోమూలం తద్బ్రహ్మోపనిషత్పదం
తద్బ్రహ్మోపనిషత్పదమితి. 26

బ్రహ్మవిద్యాజ్ఞాన తపస్సులే మూలముగాగల పరమాత్మను పాలయందు నేయివలె సర్వవ్యాపిగా బ్రహ్మవేత్తలు తెలిసికొనుచున్నారు.

12. కైవల్యోపనిషత్తు

1 అథాశ్వలాయనో భగవన్తం పరమేష్ఠినం పరిసమేత్యోవాచ. 1

సాధనచతుష్టయసంపత్తిని పొందినతరువాత ఆశ్వలాయనుడు భగవంతుడైన బ్రహ్మదేవునియొద్దకు వెళ్ళి ఇట్లడిగెను—

2 అధీహి భగవన్ బ్రహ్మవిద్యాం వరిష్ఠాం
సదా సద్భి స్సేవ్యమానాం నిగూఢామ్,
యయాఽచిరా త్సర్వపాపం వ్యపోహ్య
పరాత్పరం పురుష ముపైతి విద్వాన్. 1

మహాత్మా! శ్రేష్ఠమైనదియు, ఎల్లప్పుడు సజ్జనులచే ఉపాసింపదగినదియు, నిగూఢమైనదియు, దేనిచేత జ్ఞాని సమస్త పాపములను పోగొట్టుకొని పరాత్పరుడగు పరమాత్మను పొందునో, అట్టిదియును అగు బ్రహ్మవిద్యను ఉపదేశింపుడు.

3 తస్మై స హోవాచ పితామహశ్చ
శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగా దవైహి,

న కర్మణా న ప్రజయా ధనేన
త్యాగే నైకే అమృతత్వ మానశుః. 3

అది విని బ్రహ్మదేవుఁడు ఆశ్వలాయనునకు ఇట్లు బోధించెను: నీవు శ్రద్ధ, భక్తి, ధ్యానము, యోగము అనువానిద్వారా భగవంతుని తెలిసికొనుము. కర్మచేతఁగాని, సంతానముచేతఁగాని, ధనముచేతఁగాని మోక్షము కలుగదు. త్యాగమను ఒక్కదాని చేతనే జ్ఞానులు మోక్షమును పొందిరి.

4 పరేణ నాకం నిహితం గుహాయాం
విభ్రాజతే యద్యతయో విశన్తి, 3
వేదాన్తవిజ్ఞాన సునిశ్చితార్థా
స్సన్న్యాసయోగా ద్యతయ శ్శుద్ధసత్త్వాః. 4

స్వర్గముకంటె శ్రేష్ఠమైనదియు, హృదయగుహయందు ఉండునదియు, ప్రకాశించునదియు అగు ఆ పరబ్రహ్మమును, వేదాంత విజ్ఞానముచే బాగుగ నిశ్చయింపఁబడియుండు అర్థమును తెలిసికొనిన వారును, సన్న్యాసయోగముచేత శుద్ధమైనట్టి అంతఃకరణము కలవారును అగు యతులు పొందుచున్నారు.

5 తే బ్రహ్మలోకేషు పరాన్తకాలే
పరామృతా త్పరిముచ్యన్తి సర్వే. 4

ఆ యతు లందఱును చివరిజన్మయొక్క అంతమందు బ్రహ్మలోకములందు పరమాత్మను పొంది విముక్తులగుచున్నారు (పునర్జన్మరహితమగు మోక్షమును పొందుచున్నారు).

6 వివిక్తదేశే చ సుఖాసనస్థ
శ్శుచిస్సమగ్రీవ శిరశ్శరీరః,
అత్యాశ్రమస్థ స్సకలేన్ద్రియాణి,
నిరుధ్య భక్త్యా స్వగురుం ప్రణమ్య

7 హృత్పుండరీకం విరజం విశుద్ధం,
విచిన్త్య మధ్యే విశదం విశోకమ్,
అచిన్త్య మవ్యక్త మనన్తరూపం
శివం ప్రశాన్త మమృతం బ్రహ్మయోనిమ్,

8 తదాదిమధ్యాన్త విహీన మేకం
విభుం చిదానంద మరూప మద్భుతమ్,
ఉమాసహాయం పరమేశ్వరం ప్రభుం,
త్రిలోచనం నీలకంఠం ప్రశాన్తమ్
ధ్యాత్వా ముని ర్గచ్ఛతి భూతయోనిం
సమస్తసాక్షిం తమసః పరస్తాత్. 5,6,7

ఏకాంతప్రదేశమున సుఖాసనస్థుఁడై, నిర్మలమనస్కుఁడై కంఠము, శిరస్సు, దేహము అను వీనిని సమముగ నుంచుకొనిన వాఁడై, ఆశ్రమధర్మములకు అతీతుఁడై, ఇంద్రియము లన్నిటిని నిగ్రహించి, భక్తితో గురువునకు నమస్కరించి, హృదయకమలమును రజోగుణరహితముగను, పరిశుద్ధముగను భావించి, ఆ హృదయకమల మధ్యమున నిర్మలుఁడును, దుఃఖరహితుఁడును, చింతింపఁదగనివాఁడును, అగోచరుఁడును, అనంతరూపుఁడును, మంగళకరుఁడును, ప్రశాంతుఁడును, అమృతస్వరూపుఁడును, మాయకు కారణ

భూతుఁడును, ఆదిమధ్యాంతరహితుఁడును, అద్వితీయుఁడును, సర్వవ్యాపియు, చిదానందస్వరూపుఁడును, రూపరహితుఁడును, ఆశ్చర్యకరుఁడును, ప్రభువును, త్రినేత్రుఁడును, నీలకంఠుఁడును, శాంతస్వభావుఁడును, పార్వతీసహితుఁడును అగు పరమేశ్వరుని ధ్యానించి ముని యగువాఁడు సర్వసాక్షియు, అజ్ఞానమునకు అన్యమైనదియు, సమస్త ప్రాణులకును ఆదికారణమైనదియు నగు పరమాత్మను పొందుచున్నాఁడు

9 స బ్రహ్మా స శివ స్సేంద్రః
సోఽక్షరః పరమ స్స్వరాట్,
స ఏవ విష్ణు స్స ప్రాణ
స్స కాలోఽగ్ని స్స చంద్రమాః. 8

ఆ పరమాత్మయే బ్రహ్మదేవుఁడు, ఆతఁడే శివుఁడు, ఇంద్రుఁడు నాశరహితుఁడు, ఉత్తముఁడు, స్వయంప్రభువు, విష్ణువు, ప్రాణము, కాలము, అగ్ని, చంద్రుఁడు అయి యున్నాఁడు.

10 స ఏవ సర్వం యద్భూతం యచ్చ భవ్యంసనాతనమ్,
జ్ఞాత్వాతం మృత్యుమత్యేతి నాన్యః పంథా విముక్తయే 9

భూత, భవిష్యత్తులందుంగు సమస్తము ఆ పరమాత్మయే. అతఁడు శాశ్వతుఁడు. ఆ పరమాత్మను తెలిసికొని జ్ఞాని మృత్యువును దాటుచున్నాఁడు. మోక్షమును పొందుటకు ఇంతకంటె వేఱగు మార్గము లేదు.

11 సర్వభూతస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని,
సంపశ్యన్ బ్రహ్మపరమం యాతి నాన్యేన హేతునా. 10

సమస్తప్రాణులందును తనను, తనయందు సమస్త ప్రాణులను చూచువాఁడు పరబ్రహ్మమును పొందుచున్నాఁడు. ఇతర కారణములచే పొందుటకు వీలులేదు.

12 ఆత్మాన మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్,
జ్ఞాన నిర్మథనాభ్యాసా త్పాశం దహతి పండితః. 11

తన మనస్సును క్రిందికట్టెగను, ఓంకారమును పైకట్టెగను చేసికొని జ్ఞానమను మథనము ద్వారా అభ్యాసము ద్వారా జ్ఞాని అజ్ఞానపాశమును దహించివేయుచున్నాఁడు.

13 స ఏవ మాయా పరిమోహితాత్మా
శరీరమాస్థాయ కరోతి సర్వమ్,
స్త్ర్యన్నపానాది విచిత్రభోగై
స్స ఏవ జాగ్రత్పరితృప్తి మేతి. 12

ఆ పరమాత్మయే (జీవరూపమున) మాయచే మోహింపఁబడిన అంతఃకరణము కలవాఁడై, శరీరమును పొంది కార్యము లన్నిటిని చేయుచున్నాఁడు. అతఁడే జాగ్రత్తునందు స్త్రీ. అన్నము పానము మొదలైన విచిత్రములగు భోగములచే పరితృప్తిని పొందుచున్నాఁడు.

14 స్వప్నే తు జీవ స్సుఖదుఃఖభోక్తా
స్వమాయయా కల్పిత జీవలోకే,
సుషుప్తికాలే సకలే విలీనే
తమోఽభిభూత స్సుఖరూప మేతి. 13

స్వప్నమందు జీవుఁడు తనయొక్క మాయచేత కల్పింపఁబడిన సమస్త లోకములందును సుఖదుఃఖములను అనుభవించు

చున్నాఁడు. సుషుప్తికాలమున సమస్తము లయమొందియుండఁగా నపుడు అజ్ఞానముచే ఆవరింపఁబడినవాఁడై సుఖరూపమును పొందుచున్నాఁడు.

15 పునశ్చ జన్మాంతర కర్మయోగా
త్స ఏవ జీవః స్వపితి ప్రబుద్ధః,
పురత్రయే క్రీడతి యశ్చ జీవ
స్తతస్తు జాతం సకలం విచిత్రమ్. 14

మరల జన్మాంతరకర్మ సంబంధముచే ఆ జీవుఁడే మేల్కొని తిరిగి సుషుప్తిని పొందుచున్నాఁడు. ఈ ప్రకారముగ మూఁడవస్థలయందును మూఁడు విధములైన దేహములను ధరించి క్రీడించుచుండు జీవునినుండి విచిత్రమైన సమస్త ప్రపంచము కలుగుచున్నది.

16 ఆధార మానంద మఖండబోధం
యస్మిన్ లయం యాతి పురత్రయం చ. 14

సమస్తమునకు ఆధారమును, ఆనందరూపమును, అఖండబోధస్వరూపమును అగు పరమాత్మయందు మూఁడు దేహములు లయ మొందుచున్నవి.

17 ఏతస్మాజ్జాయతే ప్రాణో మన స్సర్వేంద్రియాణి చ.
ఖం వాయుర్జ్యోతి రాపః పృథివీ విశ్వస్యధారిణీ. 15

ఆ పరమాత్మనుండి ప్రాణము, మనస్సు, సమస్త ఇంద్రియములు, ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, సర్వమును ధరించియుండు భూమి కలుగుచున్నది.

18 యత్పరం బ్రహ్మ సర్వాత్మా విశ్వస్యాయతనం మహత్,
సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నిత్యం స త్వమేవ త్వమేవ తత్ 16

సర్వస్వరూపియు, ప్రపంచమునకు ముఖ్యస్థానమును, సూక్ష్మముకంటె సూక్ష్మమును అగు పరబ్రహ్మ మేది కలదో అదియే నీవు. నీవే అది.

19 జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్త్యాది ప్రపంచం యత్ప్రకాశతే,
తద్బ్రహ్మాహమితి జ్ఞాత్వా సర్వబన్ధైః ప్రముచ్యతే. 17

జాగ్రత్తు, స్వప్నము, సుషుప్తి మొదలగు వానియందు ఏ ప్రపంచము గోచరించుచున్నదో, అది బ్రహ్మమే. 'ఆ బ్రహ్మమే నేను' అని తెలిసికొనువాఁడు సమస్త బంధములనుండియు విముక్తుఁడగును.

20 త్రిషు ధామసు యద్భోగ్యం
భోక్తా భోగశ్చ యద్భవేత్,
తేభ్యో విలక్షణ స్సాక్షీ
చిన్మాత్రోఽహం సదాశివః. 18

మూఁడు అవస్థలయందును అనుభవింపఁబడునది, అనుభవించువాఁడు, అనుభవము అనునవి యేవి కలవో వానికంటె విలక్షణుఁడును, సాక్షియు, చిన్మాత్రుఁడును అగు సదాశివుఁడను నేనే నేను.

21 మయ్యేవ సకలం జాతం మయి సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్,
మయి సర్వం లయం యాతి తద్బ్రహ్మాద్వయ మస్మ్య
హమ్. 19

నాయందే (ఆత్మయందే) సమస్తము కలుగుచున్నది; నా యందే సమస్తము లయించుచున్నది. అట్టి అద్వయ బ్రహ్మము నేనే అయియున్నాను.

22 అణో రణీయా నహ మేవ తద్వ
న్మహానహం విశ్వమహం విచిత్రమ్,
పురాతనోఽహం పురుషోఽహ మీశో
హిరణ్మయోఽహం శివరూప మస్మి. **20**

నేను అణువుకంటెను సూక్ష్మముగను, మహత్తుకంటెను మహత్తరమయ్యు ఉన్నాను. విచిత్రమైన ఈ ప్రపంచము నేనే. పురాతన స్వరూపుడను నేనే. ఈశ్వరుడను నేనే. నేను జ్యోతి స్స్వరూపుడను, మంగళస్వరూపుడను అయియున్నాను.

23 అపాణి పాదోఽహ మచిన్త్యశక్తిః,
పశ్యా మ్యచక్షు స్స శృణో మ్యకర్ణః,
అహం విజానామి వివిక్త రూపో
న చాస్తి వేత్తా మమ చిత్సదాహమ్. **21**

నేను చేతులు, కాళ్ళు లేనివాడను; చింతింపనలవికాని శక్తి కలవాడను; నేను కన్నులు లేకయే చూచుచున్నాను; చెవులు లేకయే వినుచున్నాను. నేను సమస్తమును ఎఱుగుచున్నాను. నేను ఒకేవిధమైన రూపము కలవాడను. నన్ను తెలిసికొనువాడు లేడు. నేను సదా చిన్మాత్రుడను.

24 వేదై రనేకై రహ మేవ వేద్యో
వేదాన్తకృ ద్వేదవిదేవ చాహమ్,

న పుణ్యపాపే మమ నాస్తి నాశో
న జన్మ దేహేన్ద్రియబుద్ధి రస్తి. **22**

అనేక వేదములచే తెలియబడువాడను నేనే. వేదాంత ప్రవర్తకుడను నేనే. వేదవేద్యుడను నేనే. నాకు పుణ్యపాపములు లేవు. నాకు నాశము లేదు. నాకు జన్మము, దేహము, ఇంద్రియములు, బుద్ధి లేవు.

25 న భూమి రాపో న చ వహ్ని రస్తి
న చానిలో మేఽస్తి న చాంబరం చ,
ఏవం విదిత్వా పరమాత్మరూపం
గుహాశయం నిష్కళ మద్వితీయమ్. **23**

నాకు భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అను పంచభూతములు లేవు. హృదయగుహయందున్నదియు, రూపరహితమైనదియు, అద్వితీయమైనదియు, సమస్తమునకు సాక్షియు, సత్తు అసత్తు లేనిదియు పరిశుద్ధమైనదియు నగు పరమాత్మ స్వరూపమును తెలిసికొని జీవుడు అట్టి పరమాత్మ స్వరూపమును పొందుచున్నాడు.

26 సమస్తసాక్షిం సదసద్విహీనం ప్రయాతి శుద్ధం పర
మాత్మ రూపమ్, యః శతరుద్రీయ మధీతే సోఽగ్ని
పూతో భవతి......తస్మాదవిముక్త మాశ్రితో భవతి,
అత్యాశ్రమీ సర్వదా సకృద్వా జపేత్. **24**

శతరుద్రీయము (యజుర్వేదము)నకు చేరిన ఈ ఉపనిషత్తును ఎవడు అధ్యయనము చేయునో అతడు అగ్నివలె పరిశుద్ధుడగును. వాయువువలె నిర్మలుడగును. మరియు బంగారమును దొంగిలించిన

దోషమునుండియు, మద్యమును త్రాగిన పాతకమునుండియు, బ్రహ్మహత్యాపాపమునుండియు, చేయదగిన దానిని చేయక పోయిన దోషమునుండియు, చేయదగని దానిని చేసిన దోషమునుండియు విడివడి శుద్ధుడగును. కాబట్టి దోషములనుండి విముక్తుడగుటకు దీనిని ఆశ్రయించవలెను. అత్యాశ్రమియగువాడు దీనిని ఎల్లప్పుడు గాని, లేక ఒకసారిగాని జపించవలెను.

27 అనేన జ్ఞాన మాప్నోతి సంసారార్ణవ నాశనమ్,
తస్మాత్ దేవం విదిత్వైనం కైవల్యం పదమశ్నుతే,
కైవల్యం పద మశ్నుత ఇతి. 25

కాబట్టి ఈ పరమాత్మను తెలిసికొని జీవుడు సంసార సముద్రమును నశింపజేయునట్టి జ్ఞానమును పొందుచున్నాడు. దానిచే మోక్షమును పొందుచున్నాడు. శాశ్వతసుఖమును పొందుచున్నాడు.

13. జాబాలోపనిషత్తు

1 యదహరేవ విరజే త్తదహరేవ ప్రవ్రజేత్. 4

ఎవడు ఎప్పుడు సంసారమునందు తీవ్ర విరక్తిని చెందునో, అతడు అప్పుడే సన్న్యసింపవలయును.

14. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు

1 జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః 1.8

పరమాత్మను పూర్తిగ తెలిసికొనినపుడు జీవుడు సమస్త పాశములనుండియు విడివడుచున్నాడు.

2 జ్ఞాత్వా దేవం సర్వపాశాపహానిః,
క్షీణైః క్లేశై ర్జన్మమృత్యు ప్రహాణిః. 1.11

పరమాత్మను తెలిసికొనిన యెడల జీవునకు అవిద్యాది పాశములు తొలగిపోయి, క్లేశము క్షయించి జనన మరణాది దుఃఖములు నశించును.

3 ఏతజ్జ్ఞేయం నిత్యమేవాత్మ సంస్థమ్,
నాతః పరం వేదితవ్యం హి కించిత్. 1.12

తనయందున్నట్టి పరమాత్మను ఎల్లప్పుడు తెలిసికొనవలెను. ఎరుగదగిన వస్తువు దీనికంటె వేఱుగ మఱేదియును లేదు.

4 స్వదేహ మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్,
ధ్యాననిర్మథనాభ్యాసా ద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్. 1.14

తన దేహమును క్రిందికట్టెగను, ఓంకారమును పైకట్టెగను చేసికొని ధ్యానాభ్యాసమను మథనము గావించి నిగూఢమైయున్న ఆత్మదేవుని దర్శించవలయును.

5 సర్వవ్యాపిన మాత్మానం క్షీరే సర్పిరివార్పితమ్,
ఆత్మవిద్యా తపోమూలం తద్బ్రహ్మోపనిషత్పరం,
తద్బ్రహ్మోపనిషత్పరమితి. 1.16

ఆత్మవిద్యకు, తపస్సునకు మూలభూతమైన పరబ్రహ్మమును పాలయందు నేయివలె, సమస్త జగత్తునందును వ్యాపించియున్నట్లు తెలిసికొని జీవుడు బంధరహితుడగుచున్నాడు.

6 త్రిరున్నతం స్థాప్య సమం శరీరం
హృదీంద్రియాణి మనసా నివేశ్య,

బ్రహ్మోడుపేన ప్రతరేత విద్వాన్
స్రోతాంసి సర్వాణి భయావహాని. 2_8

శిరస్సు, కంఠము, శరీరము—అను ఈ మూడింటిని తిన్నగా నిలిపి, ఇంద్రియములను, మనస్సును హృదయమందు స్థాపించి, బ్రహ్మ మనెడు తెప్పచేత భయావహములైన జననమరణాది సంసారమను ప్రవాహమును జీవుడు దాటవలెను.

7 ... ... దుష్టాశ్వయుక్తమివ వాహమేనం, విద్వా
న్మనో ధారయేతాప్రమత్తః. 2_9

చెడ్డగుఱ్ఱములు కల రథమును సారథి జాగరూకుడై నడిపించునట్లు, సాధకుడు అప్రమత్తుడై మనస్సును జయింపవలెను.

8 ... ... న తస్య రోగో న జరా న మృత్యుః,
ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయం శరీరమ్. 2_12

యోగాగ్నిమయమైన శరీరము కలవానికి రోగము కాని, వార్ధకము కాని, మరణము కాని ఉండవు.

9 లఘుత్వమారోగ్యమలోలుపత్వం
వర్ణప్రసాదం స్వరసౌష్ఠవం చ,
గంధశ్శుభో మూత్రపురీషమల్పం,
యోగప్రవృత్తిం ప్రథమాం వదన్తి. 2-13

యోగాభ్యాసమందు ప్రవర్తించిన వానికి శరీరము తేలికగానుండును. ఆరోగ్యవంతముగా నుండును. ఆశలు లేకుండును. శరీరము ప్రకాశమానమై యుండును. కంఠధ్వని స్పష్టముగానుండును.

శరీరగంధము సువాసనగా నుండును. మూత్ర పురీషములు అల్పముగ నుండును—అని పెద్దలు చెప్పుదురు.

10 యథైవ బింబం మృదయోపలిప్తం
తేజోమయం భ్రాజతే తత్సుధౌతమ్,
తద్వాత్మతత్త్వం ప్రసమీక్ష్య దేహీ
ఏకః కృతార్థో భవతే వీతశోకః. 2-14

బంగారు విగ్రహములు మొదలైనవి మొదట మట్టి మొదలైన వానిచే పూయబడి పిదప అగ్ని మొదలైన వానివలన తేజోమయమై ప్రకాశించునట్లు, సాధకుడు ఆత్మతత్త్వమును దర్శించి అద్వితీయుడును, ధన్యుడును, దుఃఖరహితుడును అగుచున్నాడు.

11 అజం ధ్రువం సర్వతత్త్వైర్విశుద్ధం
జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః. 2-15

జన్మరహితమై, నిశ్చలమై, విశుద్ధమైనట్టి ఆత్మదేవుని తెలిసికొని జీవుడు సమస్త పాశములనుండియు విడివడుచున్నాడు.

12 వేదాహమేతం పురుషం మహాన్త
మాదిత్యవర్ణం తమసః పరస్తాత్,
తమేవ విదిత్వాతిమృత్యుమేతి
నాన్యః పన్థా విద్యతేఽయనాయ. 3_8

ఆ పరమపురుషుని (పరమాత్మను) మహాత్ముడుగను, ప్రకాశస్వరూపుడుగను, తమస్సునకు అవలనున్నవాడుగను నేను ఎఱుగుచున్నాను. అతని నెఱిగి జీవుడు మృత్యువును దాటుచున్నాడు. మోక్షమునకు ఇంతకంటె వేఱుమార్గము లేదు.

13 యస్మాత్పరం నాపరమస్తి కించిద్యస్మా
న్నాణీయో న జ్యాయోఽస్తి కశ్చిత్,
వృక్ష ఇవ స్తబ్ధో దివి తిష్ఠ త్యేక
స్తేనేదం పూర్ణం పురుషేణ సర్వమ్. 3-9

దేనికంటె శ్రేష్ఠమైనదికాని, శ్రేష్ఠమైనదికాని, పెద్దదికాని చిన్నదికాని ఏదియు లేదో, ఏది వృక్షమువలె ఆకాశమందు నిలబడి యున్నదో, అట్టి బ్రహ్మముచేత ఈ సమస్త ప్రపంచము పరిపూర్ణమై వ్యాప్తమై యున్నది.

14 తతో యదుత్తరతరం త దరూప మనామయమ్,
య ఏతద్విదు రమృతా స్తే భవన్త్యథేతరే దుఃఖ
మేవాపియన్తి. 3-10

ఈ జగత్తుయొక్క కార్యకారణములకంటె శ్రేష్ఠమైనదియు, రూపరహితమైనదియు, తాపత్రయవర్జితమైనదియునగు బ్రహ్మమును ఎఱిఁగినవారు మరణరహితు లగుచున్నారు. తదితరులు దుఃఖమును పొందుచున్నారు.

15 సర్వాననశిరోగ్రీవ స్సర్వభూత గుహాశయః,
సర్వవ్యాపీ స భగవాన్ తస్మాత్సర్వగత శ్శివః. 3-11

ఆ భగవంతుఁడు సమస్త ప్రాణులయొక్క ముఖములను, శిరస్సులను, కంఠములను గలవాఁడై యున్నాఁడు. సర్వజీవులయొక్క హృదయగుహలందు నివసించుచున్నాఁడు. అతఁడు సర్వవ్యాపి. మంగళస్వరూపుఁడై యలరుచున్నాఁడు.

16 అంగుష్ఠమాత్రః పురుషోఽంతరాత్మా
సదా జనానాం హృదయే సన్నివిష్టః,

హృదా మనీషీ మనసాభిక్లృప్తో
య ఏతద్విదు రమృతా స్తే భవన్తి. 3.13

పరమాత్మ అంగుష్ఠమాత్ర పరిమాణముతో హృదయగుహయందు వెలయుచున్నాఁడు. అతఁడు పరిపూర్ణుఁడు, సమస్తప్రాణుల హృదయములం దుండి మనస్సుచే కప్పఁబడి యున్నాఁడు. అతఁడు జ్ఞానమునకు ప్రభువు. ఈ ప్రకార మెఱుఁగువారు మరణము లేనివా రగుచున్నారు.

17 నవద్వారే పురే దేహీ హంసో లేలాయతే బహిః,
వశీ సర్వస్య లోకస్య స్థావరస్య చరస్య చ. 3-18

ఆ దేవుఁడు నవద్వారములుకల శరీర మను పట్టణమందు ఆత్మరూపమున వెలయుచు, స్థావరజంగమాత్మకమైన సకల ప్రపంచమును స్వాధీనము చేసికొని బయటకూడ సంచరించుచున్నాఁడు.

18 మాయాం తు ప్రకృతిం విద్యా
న్మాయినం తు మహేశ్వరమ్,
తస్యావయవ భూతైస్తు
వ్యాప్తం సర్వ మిదం జగత్. 4-10

ప్రకృతి మాయ యనియు, ఆ మాయకు అధిపతి ఈశ్వరుఁడనియు తెలియఁదగినది. ఆ ఈశ్వరునియొక్క అవయవరూపములగు పదార్థములచే ఈ జగత్తు వ్యాప్తమై యున్నది.

19 యో యోనిం యోని మధితిష్ఠ త్యేకో
యస్మి న్నిదం సం చ విచైతి సర్వమ్,
త మీశానం వరదం దేవ మీడ్యం
నిచాయ్యేమాం శాన్తి మత్యన్త మేతి. 4.11

ఆ ఈశ్వరుఁడు ప్రకృతియగు మాయయందు వసించియున్నాఁడు. అతఁడు అద్వితీయుఁడు; ఈ ప్రపంచమంతయు ఆతని యందే లయమగుచున్నది. అతఁడే ముక్తి నొసంగువాఁడు, స్తుతింపఁబడువాఁడు, దేవుఁడు. అట్టి ఈశ్వరుని బాగుగ విచారించి తెలిసికొనువాఁడు పరమ శాంతిని (మోక్షమును) పొందుచున్నాఁడు.

20 సూక్ష్మాతిసూక్ష్మం కలిలస్య మధ్యే
విశ్వస్య స్రష్టార మనేకరూపమ్,
విశ్వస్యైకం పరివేష్టితారం
జ్ఞాత్వా శివం శాన్తి మత్యన్త మేతి. **4-14**

ఈ ప్రపంచమునందు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమై వెలయువాఁడును, జగత్తుయొక్క సృష్టికర్తయు, అనేక రూపములు కలవాఁడును, అద్వితీయుఁడును, ప్రపంచమంతయు వ్యాపించియున్నవాఁడును, మంగళస్వరూపుఁడును అగు పరమేశ్వరుని తెలిసికొని మనుజుఁడు పరమశాంతిని పొందుచున్నాఁడు.

21 స ఏవ కాలే భువనస్య గోప్తా
విశ్వాధిప స్సర్వభూతేషు గూఢః,
యస్మి న్యుక్తా బ్రహ్మర్షయో దేవతాశ్చ
తమేవం జ్ఞాత్వా మృత్యుపాశాం శ్ఛినత్తి. **4_15**

ఆ పరమాత్మయే కాలస్వరూపుఁడును, లోకమును సంరక్షించువాఁడును, జగత్పరిపాలకుఁడును, సమస్త ప్రాణులందును నిగూఢముగ నున్నవాఁడును, ఋషులు, దేవతలు ధ్యానించునట్టి దేవదేవుఁడును అయియున్నాఁడు. ఆతని నెఱిఁగి జనులు మృత్యుపాశమును ఛేదించివేయుచున్నారు.

22 ఘృతాత్పరం మణ్డమివాతి సూక్ష్మం
జ్ఞాత్వా శివం సర్వభూతేషు గూఢమ్,
విశ్వస్యైకం పరివేష్టితారం
జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః **4-16**

ఘృతముకంటెను అతి సూక్ష్మమైనవాఁడును, సమస్తప్రాణులందును నిగూఢముగ నున్నవాఁడును, అద్వయరూపుఁడును, ప్రపంచమంతయు వ్యాపించియున్నవాఁడును అగు ఆత్మదేవుని ఎఱిఁగి మనుజుఁడు సమస్త పాశములనుండియు విడివడుచున్నాఁడు.

23 నైవస్త్రీ న పుమా నేష నైవ చాయం నపుంసకః,
యద్యచ్ఛరీర మాదత్తే తేన తేన స యుజ్యతే. **5-10**

ఆ పరమాత్మ స్త్రీ కాదు, పురుషుఁడు కాదు, నపుంసకుఁడు కాదు. ఏ యే దేహములం దాతఁడు ప్రవేశించునో, ఆ యా శరీరములతోఁ గూడియుండును.

24 యదా చర్మవదాకాశం వేష్టయిష్యన్తి మానవాః,
తదా శివ మవిజ్ఞాయ దుఃఖస్యాన్తో భవిష్యతి. **6_20**

ఆకాశమును చర్మమువలె చుట్టచుట్టు టెట్లు శక్యము కాదో అట్లే పరమాత్మ నెఱుఁగక దుఃఖముయొక్క నాశము కానేరదు.

25 యస్య దేవే పరాభక్తి ర్యథా దేవే తథా గురౌ,
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశన్తే మహాత్మనః **6-23**

ఎవనికి భగవంతునియందు విశేషభక్తి కలదో, అట్లే గురువునందును కలదో, అట్టి మహాత్మునకు ఉపదేశింపఁబడిన ఈ బోధలన్నియు చక్కఁగా ప్రకాశించును. (అనుభవమునకు వచ్చును.)

15. హంసోపనిషత్తు

1 … … బ్రహ్మచారిణే శాన్తాయ దాన్తాయ గురుభక్తాయ హంస హంసేతి.

'హంస, హంస' అని పరమహంస స్వరూపమును (భగవత్స్వరూపమును) సదా ధ్యానించునట్టియు, ఇంద్రియ నిగ్రహము గలిగినట్టియు, గురుభక్తుడును అగు బ్రహ్మనిష్ఠునకు జ్ఞానము బోధింపబడుచున్నది.

2 సర్వేషు దేహేషు వ్యాప్యవర్తతే, యథా హ్యగ్నిః, కాష్ఠేషు తిలేషు తైలమివ విదిత్వా న మృత్యుమేతి-

కొయ్యలయందు అగ్నివలెను, నువ్వులందు నూనెవలెను, సమస్త దేహములందును వ్యాపించియున్న పరమాత్మను తెలిసికొనినవాడు మృత్యువును (జనన మరణములను) పొందడు;

3 …… తస్మిన్మనో విలీయతే మనసి గతే సంకల్పవికల్పే దగ్ధే పుణ్యపాపే సదాశివః శక్త్యాత్మా సర్వత్రావస్థితః స్వయంజ్యోతిః శుద్ధో బుద్ధో నిత్యోనిరఞ్జనః శాన్తః ప్రకాశత ఇతి వేదప్రవచనమ్, వేదప్రవచనమ్.

జ్ఞానముచేత మనస్సు లయింపబడగా, మనస్సునందలి సంకల్పవికల్పములు తొలగిపోగా, పుణ్యపాపములు(జ్ఞానాగ్నిచేత) దగ్ధములు కాగా, సర్వశక్తిస్వరూపుడును, సర్వత్ర వెలయుచుండువాడును, స్వయంజ్యోతి స్వరూపుడును, శుద్ధుడును, బుద్ధు-

డును, నిత్యుడును, నిరంజనుడును, శాంతుడును అగు సదాశివుడు (పరమాత్మ) ప్రకాశించుచున్నాడు (అనుభూతుడగుచున్నాడు)

16. ఆరుణికోపనిషత్తు

1 …ఔషధవదశనమాచరే దౌషధవదశనం ప్రాశ్నీయా ద్యథాలాభ మశ్నీయాత్ బ్రహ్మచర్య మహింసాం చాపరిగ్రహం చ సత్యం చ యత్నేన హే రక్షత హే రక్షత హే రక్షత ఇతి. 3

ఔషధమును స్వీకరించునట్లు భోజనమును (మితముగ) భుజింపవలెను. బ్రహ్మచర్యమును, అహింసను, అపరిగ్రహమును, సత్యమును ప్రయత్నపూర్వకముగ తప్పక రక్షింపవలయును (అవలంబించవలెను),

2 … కామక్రోధహర్షరోషలోభమోహమదమాత్సర్య దంభదర్పేచ్ఛాసూయా మమత్వాహంకారాదీనపి పరిత్యజేత్. 4

కామము, క్రోధము, హర్షము, రోషము, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యము, దంభము, దర్పము, ఇచ్ఛ, అసూయ, మమత్వము, అహంకారము మున్నగువానిని పరిత్యజించవలెను.

17. గర్భోపనిషత్తు

1 ఋతుకాలే సంప్రయోగత ఏకరాత్రోషితం కలలం భవతి.

2 సప్తరాత్రోషితం బుద్బుదం భవ త్యర్ధమాసాభ్యన్తరేణ పిణ్డో భవతి. మాసాభ్యన్తరేణ కఠినో భవతి. మాసద్వయేన శిరః కురుతే మాసత్రయేణ పాదప్రదేశో భవత్యథ చతుర్థే మాసే జఠరకటిప్రదేశో భవతి. పఞ్చమే మాసే పృష్ఠవంశో భవతి. షష్ఠేమాసి నాసాక్షి శ్రోత్రాణి భవన్తి. సప్తమే మాసే జీవసంయుక్తో భవ త్యష్టమే మాసే సర్వసంపూర్ణో భవతి. నవమే పీవతే.

ఋతుకాలమున సంయోగానంతరము ఒక్కరాత్రియుండెనేని (శుక్లశోణిత పదార్థము) ముద్ద అగుచున్నది. ఏడురోజులు ఉండినచో బుగ్గ అగుచున్నది. పదునైదు దినములకు పిండమగుచున్నది. ఒక నెలకు గట్టియగుచున్నది. రెండు నెలలకు కాళ్ళు కలుగుచున్నవి. నాలుగు నెలలకు కడుపు, నడుము కలుగుచున్నవి. ఐదవ నెల వెన్నెముక కలుగుచున్నది. ఆఱవ నెల ముక్కు, కన్నులు, చెవులు కలుగుచున్నవి. ఏడవ నెల ప్రాణము కలుగుచున్నది. ఎనిమిదవ నెల శరీరముయొక్క అవయవములన్నియు సంపూర్ణముగ కలుగును. తొమ్మిదవ నెల సంచరించుచున్నది.

3 పఞ్చాత్మకస్సమర్థః పఞ్చాత్మక తేజసాధి గన్ధరసశ్చ సమ్యఙ్జ్ఞానాద్ధ్యానాదక్షర మోంకారం చింతయతి తదేవ చైకాక్షరం జ్ఞాత్వాష్టౌ ప్రకృతయః షోడశ వికారా శ్శరీరే తస్యైవ దేహినోఽథ నవమే మాసే సర్వలక్షణ జ్ఞానకరణ సంపూర్ణో భవతి. పూర్వజాతిం స్మరతి శుభాశుభం చ కర్మ విందతి.

గర్భస్థమగు శిశువు పంచభూతస్వరూపుఁడును, సమర్థుఁడును అగుచున్నాఁడు. పంచేంద్రియములతోఁగూడి అతఁడు గంధరసాదులను ఎఱుఁగుచున్నాఁడు. మంచి జ్ఞానముచేతను, ధ్యానముచేతను ఓంకారమును ఎఱుఁగుచున్నాఁడు. పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన ఆ ఏకాక్షరమును (ప్రణవమును) తెలిసికొనుచున్నాఁడు. ఈ శరీరమునందు ఎనిమిది ప్రకృతులును, పదునాఱు వికారములును కలవు. తొమ్మిదవ నెలయందు అన్ని లక్షణములును పూర్తియగుచున్నవి. అత్తఱి జీవుఁడు తన పూర్వపుజాతిని, పూర్వకర్మను, చేయఁబోవు కర్మను, మంచికర్మను, చెడ్డకర్మను తెలిసికొనుచున్నాఁడు.

4 నానాయోని సహస్రాణి దృష్ట్వాచైవ తతో మయా,
ఆహారా వివిధా భుక్తాః పీతాశ్చ వివిధాః స్తనాః.

(అపుడు గర్భస్థజీవుఁడు ఈ ప్రకారముగ చింతన చేయుచున్నాఁడు—) నేను అనేక స్త్రీ యోనులను చూచినాను. అనేకములైన ఆహారములను భుజించితిని. అనేక స్తనములద్వారా క్షీరమును పానము చేసితిని.

5 జన్మభూమిర్హి సర్వాభూ శ్శ్మశానమపి మే పురా,
చతురశీతి లక్షేషు యోనిభేదేషు చాభవమ్.

నాకు సమస్త భూమియు జన్మభూమియే. సమస్తభూమియు శ్మశానమే. నేను ఎనుబదినాలుగు లక్షల యోనిభేదములందు జన్మించితిని.

6 జాతశ్చాస్మి మృతశ్చాస్మి సంసార్యస్మి పునః పునః,
జన్మమృత్యూ పునర్జన్మ పునర్మృత్యుః పునర్జనిః.

ఎన్నియోసార్లు పుట్టితిని, ఎన్నియోసార్లు చచ్చితిని. ఎన్నియోసార్లు సంసారినై యుంటిని. పుట్టుట, చచ్చుట, మరల పుట్టుట, చచ్చుట ఈ ప్రకారముగ నా కాలము గడచిపోయినది.

7 గర్భవాసే మహద్దుఃఖం మోహో దుఃఖం చ జన్మను,
బాల్యే దుఃఖం తథా శోకః పారవశ్యం చ మూఢతా

గర్భవాసము మహాదుఃఖకరమైనది—జన్మల నెత్తుటయందలి మోహము మహాదుఃఖకరమైనది. బాల్యమునందు దుఃఖము, శోకము పరవశత్వము, మూఢత్వము కలుగుచున్నవి.

8 హితాకరణ మాలస్య మహితాచరణం తథా,
యౌవనే విషయాసక్తి స్తాపత్రయనిపీడితః,

యౌవనమునందు హితకార్యములు చేయక పోవుటయు, సోమరితనము, అహితకార్యముల నాచరించుట, విషయాసక్తి, తాపత్రయముచే బాధింపబడుట సంభవించుచున్నవి.

9 చిన్తారోగశ్చ వార్ధక్యే మరణే తు మహద్భయమ్,
ఆశయా చాభిమానేన కామక్రోధాది సంకటే,
అత్యుత్కటే మహద్దుఃఖ మస్వతంత్రశ్చ దుఃఖితః

వార్ధక్యమునందు చింతయు, రోగములు కలుగుచున్నవి. మరణమునందు మహాభయము జనించుచున్నది. ఆశచేతను, అభిమానముచేతను అధికమైన కామక్రోధాదుల సంకటమునందు తగుల్కొనుటచేతను, అస్వతంత్రతచేతను మిక్కిలి దుఃఖము కలుగుచున్నది,

10 దుఃఖబీజమిదం జన్మ దుఃఖరూపం చ దుస్సహమ్,
నివృత్తిధర్మో నోపాత్తో న యోగజ్ఞానసాధనమ్.

ఈ జన్మము దుఃఖమునకు కారణమైయున్నది. దుఃఖరూపమైనది. మిగుల సహింపరానిదై యున్నది. నేను నివృత్తి ధర్మ

మును ఏమియు చేయలేదు. యోగము యొక్క గాని, జ్ఞానము యొక్క గాని సాధన మేమియు చేయలేదు.

11 అహో దుఃఖోదధౌ మగ్నో న పశ్యామి ప్రతిక్రియామ్,
ధిగజ్ఞానం ధిగజ్ఞానం ధిక్కామక్రోధసంకటమ్.

ఆహా! దుఃఖసముద్రమున నేను మునిగియున్నాను. దీనికి ప్రతీకార మేమియు ఎఱుగకయున్నాను. అజ్ఞానమునకు మరల మరల ధిక్కారమగుగాక! కామక్రోధసంకటమునకు ధిక్కారమగుగాక!

12 సంసారశృంఖలం ధిగ్ధి గాచార్యా జానమాప్నుయామ్
యది యోన్యాః ప్రముంచామి సాంఖ్యం యోగం సమాశ్రయే.

సంసారమను గొలుసునకు ధిక్కారమగుగాక! ఈ గర్భము నుండి బయటకు వచ్చినపిదప సద్గురువును ఆశ్రయించి జ్ఞానమ్మును బొందెదను. ఈ యోని ద్వారమునుండి వెలువడినచో నేను సాంఖ్య యోగమును లెస్సగ ఆశ్రయించెదను.

13 అశుభక్షయకర్తారం ఫలముక్తిప్రదాయకమ్.
యోన్యాం యది ప్రముంచామి తం ప్రపద్యే మహేశ్వరమ్.

ఈ యోని ద్వారమునుండి నేను బయటకు వచ్చినచో, అశుభమును తొలగించువాడును, మోక్షఫలము నొసంగువాడును అగు మహేశ్వరుని శరణుబొందెదను.

14 అశుభక్షయకర్తారం పురుషార్థప్రదాయినమ్,
యది యోన్యాః ప్రముంచామి ప్రపద్యే
జగదీశ్వరమ్.

ఈ యోనిద్వారము నుండి నేను బయటకు వచ్చినచో, అశుభమును తొలఁగించువాఁడును, పురుషార్థముల నొసంగువాఁడును అగు జగదీశ్వరుని శరణుఁబొందెదను.

15 సర్వశక్తిం చిదాత్మానం సర్వకారణకారణమ్,
యది యోన్యాః ప్రముచ్యేయం ప్రపద్యే పరమే
శ్వరమ్
గర్భం పశుపతిం రుద్రం మహాదేవం జగద్గురుమ్.

ఈ యోని నుండి నేను బయటకు వచ్చినచో, సర్వశక్తిమంతుఁడును, సర్వకారణములకును కారణభూతమైనవాఁడును, భర్గుఁడును, పశుపతియు, రుద్రుఁడును, మహాదేవుఁడును, జగద్గురువును అయిన పరమేశ్వరుని శరణుఁబొందెదను.

16 యోనిబన్ధాత్ప్రిముచ్యేయం యది తప్స్యే మహత్తపః

ఈ యోని బంధమునుండి వెలువడినచో గొప్పతపస్సు నాచరించెదను.

17 గర్భవాసాత్ప్రిముచ్యేయం యది విష్ణుం భజే హృది
అమృతపద మానందం నారాయణ మనామయమ్.

ఈ గర్భవాసమునుండి బయటకు వచ్చినచో అమృతత్వమును మోక్షమును) కలుగఁజేయువాఁడును, ఆనందరూపుఁడును, అనామయుఁడును, నారాయణుఁడును అగు విష్ణువును హృదయమందు ధ్యానించెదను.

18 మాతృకుక్షౌ నిబద్ధోఽస్మి ముచ్యే యద్యద్య బన్ధనైః,
వాసుదేవం ప్రతోష్యామి భగవన్త మనన్యధీః.

నేనిపుడు తల్లిగర్భమందు బంధింపఁబడి యున్నాను. ఈబంధనములనుండి విడుదలనైనచో భగవంతుఁడు వాసుదేవుని అనన్యచిత్తముతో భజించి సంతోషపఱచెదను.

19 పురా పరజనస్యార్థే కృతంకర్మ శుభాశుభమ్,
ఏకాకీ తేన దహ్యామి గతాస్తే ఫలభాగినః.

పూర్వము నేను ఇతరులకొఱకై కర్మలనుచేసితిని. ఇపుడు ఒంటరిగనే బాధింపఁబడుచున్నాను. ఫలమును బొందినవారందఱును వెడలిపోయిరి.

20 నాస్తిక్యేన భయం త్యక్త్వా పాపా న్యకరవం పురా.
భుంజామి తత్ఫలం హ్యద్య భవిష్యా మ్యాస్తిక స్త్వితః,

పూర్వము నేను నాస్తికుఁడనై భయమును వదలి అనేకపాపములను చేసితిని. ఇప్పుడా పాపఫలమును అనుభవించుచున్నాను. ఇఁక మీఁదట నేను ఆస్తికుఁడనై యుండెదను.

21 ఏవం నానావిధా నర్థా న్పరిచిన్త్య ముహుర్ముహుః,
శశ్వత్సాంసారికం దుఃఖం స్మృత్వా నిర్వేద మాప్య
చ.
అవిద్యాకామకర్మాద్యై ర్ముహ్యతే జన్తు రాంతరః,

ఈ ప్రకారముగ అనేకవిధములైన అనర్థములను గూర్చి మాటిమాటికి చింతనచేసి, జనన మరణరూప సంసారదుఃఖమును పలుమార్లు సంస్మరించి గర్భమందలి జీవుఁడు వైరాగ్యమునుబొందిం

అజ్ఞానము, కామము, కర్మము మున్నగువానిచే మోహము నొందు చున్నాడు.

22 స వై జంతుః స్త్రీయోనిశతం గత్వా యోనిద్వారముపే
త్య ముముక్షుర్యతతే, తత్రాశక్తో యంత్రేణపిడ్యతే
మహతా దుఃఖేన క్లిశ్యతి పిష్యతే చ ప్రసూతివాతేన,
జాతమాత్రస్తువైష్ణవేన వాయునా సంస్పృశ్యతే, తథా
న స్మరతి నైవ కించన పారత్రికం .నా పరోక్షదృ
గ్భవతి.

ఆ జీవుఁడు వందలకొలఁది స్త్రీల యోనిద్వారములను పొంది యున్నాఁడు. ఇప్పుడు ఆ యోని ద్వారమునుండి విడుదల పొందుటకు ప్రయత్నించుచున్నాఁడు. అట్లు విడుదలపొందుటకు శక్తిలేనివాఁడై యంత్రము నందు తగుల్కొనినట్లు పీడింపఁబడుచున్నాఁడు. దుఃఖాతిశయముచే క్లేశము నొందుచున్నాఁడు. ప్రసవవాయువుచేత పీడింపఁబడుచున్నాఁడు. జనన మొందినవెంటనే అతఁడు వైష్ణవవాయువుచే వ్యాపింపఁబడుచున్నాఁడు. అత్తరి అతఁడు పరలోకసాధనను దేనిని స్మరింపుట లేదు. అప్పుడు అపరోక్షజ్ఞానము లేక యుండును.

23 భూమి సంస్పర్శనా జ్జన్తు రుగ్రదృ క్పామరో భవేత్
జలసంస్పర్శనాదూర్ధ్వం దృగ్దోష స్తస్య నశ్యతి.

భూమియొక్క స్పర్శఅయిన వెంటనే జీవుఁడును క్రూరదృష్టికల వాఁడును, పామరుఁడును అగుచున్నాఁడు. జలముచే కడుగఁబడిన తరువాత అతనికి ఆ దృష్టిదోషము తొలఁగుచున్నది.

24 స హ వై జాతస్య జన్మమరణ కర్మశుభాశుభసాధన
మూప్తిర్వాసనాశ్చ నిగూహితా భవన్తి.

జీవుఁడు పుట్టిన తరువాత అతనికి జననము, మరణము, కర్మము, శుభాశుభ సాధనములు అను ఈ ప్రకారములైన విషయములు లేవియును గోచరింపుట లేదు. అతనికి వాసనలు అన్నియు నిగూఢములై యుండును.

25 తస్మిన్ లోమ్నాం కుష్ఠా కోటయ స్త్వస్థి సన్ధి శతం
సపస్నాయు శతాని హృదయ పలాన్యష్టౌ ద్వాదశ
పలా జిహ్వా పిత్తం ప్రస్థం కఫస్యాఢకం శుక్లం కుడపం
మేదః ప్రస్థౌ ద్వౌ సర్వం సశ్వరం విజ్ఞాయ యథా
గర్భగ స్సుషుమ్నా ప్రతిష్ఠితో భూయా జన్తు ర్విపవేక్ష
ముచ్యతే స పునశ్శరీరం ప్రాప్నోతి.

ఈ శరీరమందు ఎనుబదికోట్ల రోమములు, ఎనుబదివందల సంధులు, నూరునలుబదివందల నరములును కలవు. గుండె ఎనిమిదిపలములు, నాలుక పండ్రెండు పలములు, పిత్తము ఒకప్రస్థము, కఫము ఒకఆఢకము, శుక్లము ఒకకుడపము, మేదస్సు రెండు ప్రస్థములు ఉండును. [illegible] గర్భమునందలి జీవుఁడు సుషుమ్న యందు ప్రతిష్ఠితుఁడై [illegible] విముక్తుఁడు కాని యెడల మరల శరీరమును పొందవలెను. [illegible]

26 అస్మిన్ శరీరే సంస్థిత ఉపాసక ప్రవిశతి
మూత్రపురీషయోః వాసం యథా నరకే తద్వదిహైవ
శరీరే.

27 ఏతేత త్పరిమాణం పరిజ్ఞాయ నిర్విద్యాత్ ఇతి వైష్ణ
వాదం మోక్షశాస్త్రం పరిసమాప్తం, వైష్ణవం
మోక్షశాస్త్రం పరిసమాప్త మిత్యుపనిషత్.

అట్లుగాక, అజ్ఞానముచే సంసారమును పొందువానికి కీటకమునకువలె నరకములో సమానమైన ఈ దేహమందు, మూత్రపురీషపానము చేయు దుఃస్థితి కలుగును. ఈతత్త్వము నెఱిగినచో జీవుఁడు విరక్తిఁజెందును—అని పిప్పలాద మహర్షి చెప్పెను.

18. నారాయణోపనిషత్తు

1 అథ నిత్యోనారాయణః, బ్రహ్మానారాయణః, శివశ్చ నారాయణః, శక్రశ్చ నారాయణః, ద్యావా పృథివ్యౌ చ నారాయణః, కాలశ్చ నారాయణః దిశశ్చ నారాయణః, ఊర్ధ్వం చ నారాయణః, అధశ్చ నారాయణః, అంతర్బహిశ్చ నారాయణః, నారాయణ ఏ వేదం సర్వం యద్భూతం యచ్చభవ్యం, నిష్కళంకో, నిరంజనో, నిర్వికల్పో నిరాఖ్యాతశ్శుద్ధో దేవ ఏకో నారాయణః న ద్వితీయోఽస్తి కశ్చిత్, య ఏవం వేద స విష్ణురేవ భవతి, స విష్ణురేవ భవతి. 2

నారాయణుఁడు నిత్యుఁడు. బ్రహ్మదేవుఁడు నారాయణుఁడే, శివుఁడు నారాయణుఁడే, ఇంద్రుఁడు నారాయణుఁడే, భూమ్యాకాశములు నారాయణుఁడే, కాలతత్త్వము నారాయణుఁడే, దశదిక్కులు నారాయణుఁడే, ఊర్ధ్వభాగమున ఉన్నదంతయు నారాయణుఁడే, అధోభాగమున ఉన్నదంతయు నారాయణుఁడే, మధ్యభాగమున ఉన్నదంతయు నారాయణుఁడే, బాహ్యాభ్యంతరములయందున్నదంతయు నారాయణుఁడే. ఈ సమస్తము నారాయణుఁడే, భూత భవిష్య ద్వర్తమానము లన్నియు నారాయణుఁడే, నారాయణుఁడు

నిష్కళంకుఁడు, నిరంజనుఁడు, నిర్వికల్పుఁడు, వాక్కుచే నిర్వచింప శక్యము కానివాఁడు, శుద్ధుఁడు, దేవుఁడు, అద్వితీయుఁడు, అతఁడు తప్ప మఱియొకఁడు ఎవఁడును లేఁడు—ఈ ప్రకారముగ తెలిసికొనువాఁడు విష్ణువే (నారాయణుఁడే) యగుచున్నాఁడు.

2 ఓమిత్యగ్రే వ్యాహరేత్, నమ ఇతి పశ్చాత్, నారాయణాయేత్యుపరిష్టాత్, ఓమిత్యేకాక్షరం, నమ ఇతి ద్వే అక్షరే, నారాయణాయేతి పంచాక్షరాణి, ఏతద్వై నారాయణస్యాష్టాక్షరం పదం. యోహవై నారాయణస్యాష్టాక్షరం పదమధ్యేతి, అనపబ్రువ స్సర్వ మాయురేతి, విందతే ప్రాజాపత్యగ్ంరాయస్పోషం గౌపత్యం తతోఽమృతత్వ మశ్నుతే తతోఽమృతత్వ మశ్నుత ఇతి, య ఏవం వేద. 3

మొదట 'ఓమ్' అని ఉచ్చరింపవలెను. తరువాత 'నమో' అని ఉచ్చరింపవలెను. పిమ్మట 'నారాయణాయ' అని ఉచ్చరింపవలెను. 'ఓమ్' అను అక్షరము ఒకటి 'నమో' అను అక్షరములు రెండు, 'నారాయణాయ' అను అక్షరములు ఐదు. ఇదియే శ్రీనారాయణ అష్టాక్షర మహామంత్రము. ఎనిమిది అక్షరములుగల ఈ మంత్రమును ఎవఁడు భక్తిశ్రద్ధలతో, ప్రీతితో, నిశ్చలమనస్సుతో స్మరణము చేయునో అతఁడు దీర్ఘాయుస్సు కలవాఁడగును; ప్రజాపతిత్వమును పొందును. స్వర్గాధిపత్యమును బడయును. ధనధాన్యాది ఐశ్వర్యమును, సంపదను పొందును. ఎవఁడు దీని నెఱుఁగునో అతఁడు అమృతత్వమును (మోక్షమును) బడయుచున్నాఁడు.

3 ......ప్రత్యగానందం బ్రహ్మపురుషం ప్రణవస్వరూపమ్ అకార ఉకారో మకార ఇతి తా అనేకధా సమ

భవత్యేతదోమితి యముక్త్వా ముచ్యతే యోగీ జన్మ సంసారబంధనాత్. ఓం నమో నారాయణాయేతి మంత్రోపాసకః వైకుంఠభువనం గమిష్యతి.

బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః, బ్రహ్మణ్యః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో విష్ణురచ్యుత ఇతి. సర్వభూతస్థమేకం వై నారాయణం కారణ పురుష మకారణం పరంబ్రహ్మోమ్. 4

'అ'కార, 'ఉ'కార 'మ'కారములను ఈ మూడక్షరములును కలసి 'ఓమ్' అను ప్రణవ మగుచున్నవి. ఈ ప్రణవమునకు అర్థము ప్రత్యగానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మము. ఈ ఓంకారమును అర్థయుక్తముగా స్మరణచేయు యోగి జనన మరణ రూప సంసారబంధనము నుండి విడివడుచున్నాడు. 'ఓమ్ నమో నారాయణాయ' అను అష్టాక్షర మంత్రమును ఉపాసించువాడు వైకుంఠలోకమును పొందుచున్నాడు. సర్వవ్యాపకమగు ఆ పరబ్రహ్మ హృదయ పుండరీకమందు విజ్ఞానఘనమై, అంతర్యామిగా, అంతరాత్మగా ప్రకాశించుచున్నది. అది మెఱుపువలె ప్రకాశమానమైనది. పరబ్రహ్మస్వరూపుడగు నారాయణుడు బ్రహ్మణ్యుడు. దేవకీపుత్రుడు, మధుసూదనుడు, సమస్త ప్రాణులందును ఒక్కడే నారాయణుడు అంతర్యామియై వెలుగొందుచున్నాడు. అతడు సర్వవ్యాపియై ఈ సమస్త ప్రపంచమునకు కారణభూతుడై, తనకు వేఱొక కారణమేదియు లేనివాడై వెలయుచున్నాడు.

19. పరమహంసోపనిషత్తు

1 యచ్చిత్తం తత్సదా మయ్యేవావతిష్ఠతే తస్మాదహం చ తస్మిన్నేవావస్థీయతే.

పరమహంసయగువాడు తనచిత్తమును నాయందే (భగవంతుని యందే) స్థాపించును. కాబట్టి నేనును అతనియందు ఉండుచున్నాను.

2 సర్వకర్మాణి సన్న్యస్యాయం బ్రహ్మాణ్డం చ హిత్వా...

పరమహంస సమస్తకర్మలను త్యజించి బ్రహ్మాండమును (బ్రహ్మాండభావనను) కూడ వదలినవాడై (ఆత్మపరాయణుడై) యుండును.

3 స్వవపుః కుణప మివ దృశ్యతే

పరమహంస తనదేహమును శవము మాదిరి (జడముగ) చూచును.

4 సర్వా న్కామా న్పరిత్యజ్య అద్వైతే పరమే స్థితిః.

పరమహంస కోరిక లన్నింటిని త్యజించినవాడై అద్వైతపరమాత్మయందు మనస్సును స్థాపించియుండును.

5 జ్ఞానదండో ధృతో యేన ఏకదండీ స ఉచ్యతే.

జ్ఞానదండమును ఎవడు ధరించునో అతడు 'ఏకదండి' సన్న్యాసి యనబడును.

6 కాష్ఠదండో ధృతో యేన సర్వాశీజ్ఞానవర్జితః
తితిక్షా జ్ఞానవైరాగ్యశమాదిగుణవర్జితః
భిక్షామాత్రేణ యోజీవేత్స పాపీ యతివృత్తిహా.

ఎవడు కేవలము కాష్ఠదండమును మాత్రము గ్రహించినవాడును, ప్రాపంచిక భోగము లన్నింటిని అనుభవించువాడును, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము లేనివాడును, తితిక్ష (ఓర్పు), జ్ఞానము, వైరా

గ్యము, శమదమాదిగుణములు లేనివాఁడును, భిక్షాచరణ మాత్ర ముతో కాలమును గడపువాఁడును అయియుండునో అతఁడు పాపియు యాత్మాశ్రమవృత్తిని నశింపఁజేసినవాఁడును అగును.

20. అమృతబిందూపనిషత్తు

1 ఓమ్ మనోహి ద్వివిధం ప్రోక్తం శుద్ధం చాశుద్ధమేవ చ
అశుద్ధం కామసంకల్పం శుద్ధం కామవివర్జితమ్. 1

మనస్సు శుద్ధ మనియు, అశుద్ధ మనియు రెండువిధములుగా చెప్పఁబడినది. కోరికలుకల మనస్సు అశుద్ధమును, కోరికలులేని మనస్సు శుద్ధమును అగును.

2 మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బన్ధమోక్షయోః,
బన్ధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యై నిర్విషయం స్మృతమ్. 2

మనుజుల యొక్క బంధ, మోక్షములకు కారణము మనస్సే అయి యున్నది. విషయములందు ఆసక్తమైయున్న మనస్సు బంధమును, విషయరహితమైన మనస్సు మోక్షమును పొందును.

3 యతో నిర్విషయస్యాస్య మనసో ముక్తి రిష్యతే,
అతో నిర్విషయం నిత్యం మనఃకార్యం ముముక్షుణా. 3

విషయాసక్తము కాని మనస్సునకు మోక్షము కలుగునని చెప్పఁబడినందువలన ముముక్షువు నిత్యము తన మనస్సును విషయ రహితముగా చేయవలయును.

4 నిరస్తవిషయాసంగం సంనిరుద్ధం మనో హృది,
యదాయాత్యాత్మనో భావం తదా తత్పరమం పదమ్. 4

విషయములందలి ఆసక్తిని వదలి హృదయమందు చక్కఁగా నిరోధింపఁబడి ఎప్పుడు మనస్సు సదా ఆత్మస్వరూపమును పొందునో అప్పుడది ఉత్కృష్టమైన పదము (స్థానము) అగును.

5 తావదేవ నిరోద్ధవ్యం యావద్ధృది గతం క్షయమ్,
ఏతజ్జ్ఞానం చ ధ్యానం చ శేషో న్యాయశ్చ విస్తరః 5

హృదయమందలి సంకల్పములు నశించువరకును మనస్సును నిరోధింపవలయును. ఇదియే ధ్యానము; ఇదియే యోగము. తక్కిన న్యాయము (సాంఖ్యము) లన్నియు విస్తారములు కాఁగలవు.

6 తదేవం నిష్కళం బ్రహ్మ నిర్వికల్పం నిరంజనమ్,
తద్బ్రహ్మాహమితి జ్ఞాత్వా బ్రహ్మసంపద్యతే ధ్రువమ్ 8

ఆ బ్రహ్మము నిష్కళమై, నిర్వికల్పమై, నిరంజనమై యున్నది. ఆ బ్రహ్మమే 'నేను' అని తెలిసికొనిన యోగి మనుజుఁడు సత్యముగా బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

7 నిర్వికల్ప మనన్తం చ హేతుదృష్టాన్తవర్జితమ్,
అప్రమేయ మనాద్యం చ యజ్జ్ఞాత్వా ముచ్యతే బుధః. 9

నిర్వికల్పమై, అనంతమై, కారణవర్జితమై, దృష్టాంతరహితమై అప్రమేయమై, అనాదియైనట్టి ఆ బ్రహ్మమును తెలిసికొని జ్ఞాని బంధమునుండి విడివడుచున్నాడు.

8 న నిరోధో న చోత్పత్తిర్న బద్ధో న చ సాధకః,
న ముముక్షుర్న వై ముక్త ఇత్యేషా పరమార్థతా. 10

నిరోధము లేదు, ఉత్పత్తి లేదు, బద్ధుడు లేడు, సాధకుడును లేడు, ముముక్షువు లేడు, ముక్తుడు లేడు—ఇదియే పరమార్థ తత్త్వము.

9 ఏక ఏవాత్మా మన్తవ్యో జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తిషు
స్థానత్రయవ్యతీతస్య పునర్జన్మ న విద్యతే. 11

మననము చేయదగిన ఆత్మ జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులందును ఒక్కటే అయియున్నది. ఆ జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులను మూడు అవస్థలను దాటినవానికి పునర్జన్మము లేదు.

10 ఏక ఏవ హి భూతాత్మా భూతేభూతే వ్యవస్థితః,
ఏకధా బహుధా చైవ దృశ్యతే జలచంద్రవత్. 12

ప్రాణులకు ఆత్మయైనది ఒక్కటే. అది సమస్త ప్రాణులందును కలదు. ఆ ఆత్మ నీటి యందు చంద్రునివలె ఒకటిగాను, అనేకముగాను కనుపడుచున్నది.

11 ఘటసంభృతమాకాశం లీయమానే ఘటే యథా,
ఘటో లీయేత నాకాశం తద్వజ్జీవో నభోపమః. 13

కుండను తీసికొని పోవునప్పుడు లోపలి ఆకాశమును తీసికొని పోవుట లేదు. కుండను మాత్రమే తీసికొని పోవుచున్నారు. అట్లే

జీవుడును ఆ ఆకాశముతో సమానముగా నున్నాడు. (అతడు చిదాకాశస్వరూపుడు).

12 ఘటవద్వివిధాకారం భిద్యమానం పునఃపునః,
తద్భగ్నం న చ జానాతి స జానాతి చ నిత్యశః. 14

కుండవలె శరీరము వివిధములైన ఆకృతులు కలిగి యున్నది. మరల మరల నాశనము నొందునట్టి శరీరము తన నాశనమును తెలిసికొనుట లేదు. ఆత్మ మాత్రము సదా తెలిసికొనుచున్నది.

13 శబ్దమాయావృతో నైవ తమసో యాతి పుష్కరే,
భిన్నే తమసి చైకత్వ మేక ఏవానుపశ్యతి. 15

శబ్దాది ప్రపంచరూపమాయచే ఆవరింపబడి యుండువాడు ఆ మాయరూపమగు అంధకారము నుండి ప్రకాశమునకు వచ్చుట లేదు. (ప్రకాశరూప బ్రహ్మమును తెలిసికొనుట లేదు.) ఆ అంధకారము తొలగినచో ఏకత్వస్థితిని ఒక్కడుగానే చూచుచున్నాడు.

14 శబ్దాక్షరం పరంబ్రహ్మ తస్మిన్క్షీణే యదక్షరమ్,
తద్విద్వానక్షరం ధ్యాయేద్యదీచ్ఛేచ్ఛాంతిమాత్మనః 16

ప్రణవశబ్దమునందు నాశరహితమైన శ్రేష్ఠమైన బ్రహ్మము కలదు. ఆ ప్రణవశబ్దము లయించగా ఏ అక్షర పరబ్రహ్మము శేషించుచున్నదో, ఆ నాశరహితమగు పరబ్రహ్మమును ఆత్మ శాంతిని కోరు జ్ఞాని సదా ధ్యానింపవలెను.

15 ద్వే విద్యే వేదితవ్యే తు శబ్దబ్రహ్మ పరం చ యత్,
శబ్దబ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరంబ్రహ్మాధి గచ్ఛతి. 17

రెండువిద్యలను కూడ తెలిసికొనవలెను—శబ్దబ్రహ్మమును గూర్చి పరబ్రహ్మమును గూర్చి; శబ్ద బ్రహ్మమును చక్కగా తెలిసికొనిన వాడు పరబ్రహ్మమును పొందుచున్నాడు.

16 గ్రన్థ మభ్యస్య మేధావీ జ్ఞానవిజ్ఞాన తత్పరః,
పలాల మివ ధాన్యార్థీ త్యజేద్గ్రన్థ మశేషతః. 18

బుద్ధిశాలి వేదశాస్త్రాది గ్రంథములను బాగుగ అభ్యసించి జ్ఞాన, విజ్ఞానములందు తత్పరుడై, ఆ తదుపరి—ధాన్యమును కోరువాడు పొట్టును వదలివేయునట్లు—ఆ గ్రంథముల నన్నిటిని వదలివేయవలెను.

17 గవా మనేకవర్ణానాం క్షీరస్యాప్యేకవర్ణతా,
క్షీర వత్పశ్యతే జ్ఞానం లింగినస్తు గవాం యథా. 19

ఆవులు పలురంగులు కలవి అయియున్నను, వాని యొక్క పాలు ఒకేవర్ణము కలిగియుండు చున్నది. ప్రపంచమందలి బహువిధరూపములు ఆవులు. జ్ఞానరూపమగు ఆత్మ పాలవంటిది.

18 ఘృతమివ పయసి నిగూఢం
భూతేభూతే చ వసతి విజ్ఞానమ్,
సతతం మనసి మన్థయితవ్యం
మనోమంథాన భూతేన. 20

పాలయందు నేయి నిగూఢముగ నుండునట్లు ప్రతిప్రాణియందును విజ్ఞానరూపమగు ఆత్మ నిగూఢముగ నున్నది. సదా మనస్సును మథించి ఆ ఆత్మయను నవనీతమును వెలువరించవలెను.

19 జ్ఞాననేత్రం సమాదాయ చోద్ధరేద్వహ్నివ త్పరమ్
నిష్కలం నిర్మలం శాన్తం తద్బ్రహ్మాహమితి స్మృతమ్. 21

మనుజుడు జ్ఞాననేత్రము కలవాడై మనస్సును మథించి 'నిష్కలమై, నిశ్చలమై, శాంతమైనట్టి బ్రహ్మమే నేను' అని భావించి ఆ బ్రహ్మమును అనుభూతి నొనర్చుకొనవలెను.

20 సర్వభూతాధివాసం చ యద్భూతేషు వసత్యపి, సర్వా
నుగ్రాహకత్వేన తదస్మ్యహం వాసుదేవ స్తదస్మ్యహం
వాసుదేవ ఇత్యుపనిషత్. 22

'సమస్తప్రాణులకు ఆధారముగ నున్నవాడు, సమస్తప్రాణులందు వసించువాడు, సమస్త ప్రాణులను సంరక్షించువాడును అగు వాసుదేవుడే నేను, ఆ వాసుదేవుడే నేను.'

21. అమృతనాదోపనిషత్తు

1 ఓం శాస్త్రాణ్యధీత్య మేధావీ అభ్యస్య చ పునః పునః
పరమం బ్రహ్మ విజ్ఞాయ ఉల్కావ త్తాన్యథోత్సృజేత్. 1

బుద్ధిమంతుడు శాస్త్రములను బాగుగ అధ్యయనము చేసి, అందలి ధర్మములను మరల మరల అభ్యాసముచేసి పరబ్రహ్మమును తెలిసికొని, ఆ పిదప కొరవినివలె వానిని త్యజించివేయవలెను.

2 ఓంకారరథమారుహ్య విష్ణుం కృత్వాథ సారథిమ్,
బ్రహ్మలోకపదాన్వేషీ రుద్రారాధన తత్పరః, 2

ఓంకారమను రథమునెక్కి, విష్ణువును సారథిగా జేసికొని బ్రహ్మలోకస్థానమును వెదకువాడు రుద్రారాధన తత్పరుడై ప్రయాణించవలెను.

3 తావ ద్రథేన గన్తవ్యం యావద్రథపథిస్థితః,
స్థాతా రథపథిస్థానం రథముత్సృజ్య గచ్ఛతి. 3

బ్రహ్మలోక యాత్రాపరుఁడైన సాధకుఁడు రథమార్గమున్నంతవఱకు రథములోఁబోయి, తదుపరి రథమును వీడి బ్రహ్మలోకమున కేగవలెను.

4 శబ్దాదివిషయా న్పంచ మనశ్చైవాతి చంచలమ్,
చిన్తయే దాత్మనో రశ్మీన్ప్రత్యాహారస్స ఉచ్యతే. 5

శబ్ద స్పర్శాది విషయము లైదు, అతిచంచలమగు మనస్సు అను పగ్గములను వశమందుంచుకొని, సంయమశీలుఁడై యుండుట ప్రత్యాహార మనఁబడును.

5 ప్రత్యాహార స్తథా ధ్యానం ప్రాణాయామోఽథధారణా
తర్కశ్చైవ సమాధిశ్చ షడంగో యోగ ఉచ్యతే. 6

ప్రత్యాహారము, ధ్యానము, ప్రాణాయామము, ధారణ, తర్కా సత్య విచారణ, సమాధి—అను ఆఱు అంగములు యోగమని చెప్పఁబడును.

6 యథా పర్వతధాతూనాం దహ్యన్తే ధమనాన్మలాః,
తథేన్ద్రియ కృతా దోషా దహ్యన్తే ప్రాణధారణాత్.7

పర్వత(గైరిక) ధాతువులను కొలిమిలో పెట్టి ఊదుటవలన, వానియందలి మాలిన్యము తొలఁగి పోవునట్లు, ఇంద్రియములకు చెందిన దోషములు ప్రాణాయామముచే నశించిపోవు చున్నవి.

7 ప్రాణాయామై ర్దహే ద్దోషా న్ధారణాభిశ్చ కిల్బిషమ్,
ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాన్ ధ్యానేనానీశ్వరా న్గుణాన్.8

ప్రాణాయామముచే మనస్సునందలి దోషములను నశింపఁజేయవలెను. ధారణలచే పాపమును నశింపఁజేయవలెను. ప్రత్యాహారముచే సంసర్గదోషములను నశింపఁజేయవలెను. ధ్యానముచే అనాత్మీయములైన ప్రాకృతగుణములను నశింపఁజేయవలెను.

8 కిల్బిషం హి క్షయం నీత్వా రుచిరం చైవ చింతయేత్.
9

పాపమును నశింపఁజేసికొని ఉజ్జ్వలమైన ఆత్మను గూర్చి చింతన చేయవలెను.

9 సవ్యాహృతిం స ప్రణవాం గాయత్రీం శిరసా సహ,
త్రిః పఠేదాయతప్రాణః ప్రాణాయామస్స ఉచ్యతే 11

వ్యాహృతితో కూడినదియు, ఓంకారసహితమైనదియు నగు గాయత్రీమంత్రమును శిరస్సుతోఁ గూడ ప్రాణాయామపరుఁడైన సాధకుఁడు మూఁడుసార్లు పఠించవలెను. అయ్యది ప్రాణాయామ మనఁబడును.

10 అన్ధవ త్పశ్య రూపాణి శబ్దం బధిరవచ్ఛృణు,
కాష్ఠవ త్పశ్య వై దేహం ప్రశాన్తస్యేతి లక్షణమ్.15

గ్రుడ్డివానివలె రూపములను చూడుము. చెవిటివానివలె శబ్దములను వినుము. దేహమును కొయ్యవలె చూడుము. ఇదియే ప్రశాంతుని యొక్క లక్షణమై యున్నది.

11 మనస్సంకల్పకం ధ్యాత్వా సంక్షిప్యాత్మని బుద్ధిమాన్,
ధారయిత్వా తథాఽఽత్మానం ధారణా పరికీర్తితా.16

సంకల్పరూపమైన మనస్సును విచారణచే బాగుగ తెలిసికొని బుద్ధిమంతుఁడు తన యా మనస్సును ఆత్మయందు స్థాపించి, ధ్యానశీలుఁడై యుండుట ధారణ యనఁబడును.

12 ఆగమస్యావిరోధేన ఊహనం తర్క ఉచ్యతే,
సమం మన్యేత యల్లబ్ధ్వా స సమాధిః ప్రకీర్తితః. 17

వేదములకు అనుగుణ్యముగ ఊహించుట తర్కమని చెప్పఁబడును. దేనిని పొంది సర్వత్ర సమముగా నున్న పరబ్రహ్మమందు నిలుకడకలిగి యుండునో అది సమాధియని చెప్పఁబడును.

13 భూమౌ దర్భాసనే రమ్యే సర్వదోషవివర్జితే,
కృత్వా మనోమయీం రక్షాం జప్త్వావై రథమండలే.
18

పరిశుద్ధమై, దోషవర్జితమైనట్టి భూమిపై దర్భాసనము వేసికొని కూర్చుండి, మంత్రమూర్తిని మనస్సుతో భావించుచు, రథమండలమున ఓంకారమును జపించవలయును.

14 పద్మకం స్వస్తికం వాపి భద్రాసన మథాపి వా,
బద్ధ్వా యోగాసనం సమ్యగుత్తరాభిముఖః స్థితః. 19

సాధకుఁడు ధ్యానమునకు అనుకూలమైనట్టి పద్మకము, స్వస్తికము, భద్రము మున్నగు యోగాసనములలో దేనినైన వేసికొని ఉత్తరదిక్కున కభిముఖముగా ఉపవిష్టుఁడై ధ్యానించవలెను.

15 ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ఓమిత్యేతేన రేచయేత్,
దివ్యమంత్రేణ బహుధా కుర్యా దాత్మమలముక్తయే. 21

ఏకాక్షరమును, బ్రహ్మస్వరూపమును అగు ఓంకారముతో బ్రహ్మధ్యానపూర్వకముగ రేచకము సలుపవలెను. ఈ ప్రకారముగ దివ్యమంత్రముతో అనేక పర్యాయములు రేచకాదులను సలుపుచు, మనస్సునందలి దోషములెల్ల నశించిపోవువఱకు ఆ ప్రకారము జపధ్యానాదులను గావించుచుండవలెను.

16 తిర్యగూర్ధ్వ మధో దృష్టిం విహాయ చ మహామతిః,
స్థిరస్థాయీ వినిష్కంపః సదా యోగం సమభ్యసేత్
23

అడ్డముగాను, నిలువుగాను, క్రిందుగాను ప్రసరించునట్టి దృష్టినివీడి ధ్యానశీలుఁడు స్థైర్యము కలవాఁడై, నిశ్చల శరీరుఁడై సదా యోగమును లెస్సగ అభ్యాసము చేయవలెను.

17 భయం క్రోధమథాలస్య మతిస్వప్నాతిజాగరమ్,
అత్యాహారమనాహారం నిత్యం యోగీ వివర్జయేత్ 28

ధ్యానపరుఁడైన యోగి భయమును, క్రోధమును, సోమరితనమును, అతినిద్రను, అతిజాగరణమును, అధికాహారమును, ఆహారము లేమిని, సదా వర్జించవలెను.

18 అనేన విధినా సమ్యఙ్నిత్య మభ్యస్యతే క్రమాత్,
స్వయ ముత్పద్యతే జ్ఞానం త్రిభి ర్మాసై ర్న సంశయః
29

ఈ ప్రకారముగ క్రమముగ ధ్యానమును సదా అభ్యసించుచుండినచో మూఁడు నెలలలో స్వయముగ జ్ఞానము తప్పక కలుగఁగలదు.

22. అథర్వశిరోపనిషత్తు

1 ......యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ ప్రాణా నూర్ధ్వ ముత్క్రామయతి తస్మాదుచ్యతే ఓంకారః. 4-1

ఉచ్చరింపఁగనే శరీరమునంతను పైకి లేవఁదీయును కాఁబట్టి ఓంకారము అని చెప్పఁబడుచున్నది.

2 ...... యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ ఋగ్యజుస్సామాథర్వాఙ్గిరసం బ్రహ్మబ్రాహ్మణేభ్యః ప్రణామయతి నామయతి చ తస్మాదుచ్యతే ప్రణవః. 4-2

ఉచ్చరింపఁగనే ఉచ్చరించు బ్రహ్మనిష్ఠులకు ఋగ్యజుస్సామాథర్వాంగిరసవేదములను, షడంగములు మున్నగు వానిని జపయజ్ఞము వంటి బ్రహ్మజ్ఞానము పొందింపఁజేయును. కావున ఓంకారము ప్రణవము అని చెప్పఁబడుచున్నది.

3 ...... యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ గర్భజన్మవ్యాధిజరామరణసంసార మహద్భయాత్సంతారయతి తస్మాదుచ్యతే తారమ్ 4-5

ఉచ్చరింపఁగనే గర్భ, జన్మ, జరామరణరూప సంసారము గొప్ప భయమునుండి తరింపఁజేయును, కావున ఓంకారము తారము అని చెప్పఁబడుచున్నది.

4 ...... యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ బృహతి బృంహయతి తస్మాదుచ్యతే పరంబ్రహ్మ. 4-9

ఉచ్చరింపఁగనే వృద్ధిని పొందుటవలన ఇతరములైన వానిని (జ్ఞానాదులను) వృద్ధిని పొందింపఁజేయుటవలన ఓంకారము 'పరంబ్రహ్మ' అని చెప్పఁబడుచున్నది.

5 యస్సర్వాన్ భావా నీక్షత్యాత్మజ్ఞానం నిరీక్షయతి,
యోగం గమయతి తస్మాదుచ్యతే భగవాన్. 5

సమస్త పదార్థములను చూచుచుండుటవలనను, ఆత్మజ్ఞానమును కలుగఁజేయుటవలనను, యోగమును (జీవబ్రహ్మైక్యమును) పొందింపఁజేయుటవలనను, పరమాత్మ 'భగవాన్' అని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

6 ఏకో హి దేవః ప్రదిశో ను సర్వాః
పూర్వో హ జాతః స ఉ గర్భే అన్తః,
స ఏవ జాతః స జనిష్యమాణః
ప్రత్యఙ్జనాస్తిష్ఠతి సర్వతో ముఖః. 5-1

ఓ జనులారా! ఈ ఏకరూపుఁడై స్వయంప్రకాశుఁడైన దేవుఁడు సమస్త దిక్కులను, అవాంతర దిక్కులను వ్యాపించియున్నాఁడు. అతఁడే సర్వులకు పూర్వుఁడుగా ఉదయించెను. మఱియు బ్రహ్మాండ గర్భములో అతఁడే పుట్టినవాఁడు, అతఁడే పుట్టఁబోవువాఁడు. అతఁడు ప్రత్యగాత్మస్వరూపుఁడు, సర్వతోముఖుఁడు అయియున్నాఁడు.

7 వాలాగ్రమాత్రం హృదయస్య మధ్యే
విశ్వం దేవం జాతవేదం వరేణ్యమ్,
తమాత్మస్థం యేఽను పశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం శాంతి శ్శాశ్వతీ నేతరేషామ్. 5-8

కేశాగ్రభాగ (సూక్ష్మ) పరిమాణము కలిగియున్నవాఁడును, హృదయమందుండువాఁడును, విశ్వస్వరూపుఁడును, స్వయంప్రకాశుఁడును, వేదమునకు ఉత్పత్తిస్థానమైనవాఁడును, శ్రేష్ఠుఁడును,

అంతఃకరణమున ఉన్నవాఁడును అగు పరమాత్మను ఏ ధీరులు చూచుచున్నారో అట్టివారికే శాశ్వతమగు శాంతి కలుగునుగాని ఇతరులకు కాదు.

8 యోఽత్రయోనిం యోని మధితిష్ఠత్యేకో,
యేనేదం పూర్ణం పంచవిధం చ సర్వమ్,
తమీశానం పురుషం దేవమీడ్యం
నిధి ధ్యాయాత్తారం శాంతి మత్యన్త మేతి. 5-9

ఒక్కఁడగు ఏ పరమాత్మ ప్రతి శరీరమందును వెలయుచున్నాఁడో, ఎవనిచే ఈ పంచవిధమైన సకల ప్రపంచము స్థితిని పొందియున్నదో, సర్వనియంతయు, పరిపూర్ణుఁడును స్వయంప్రకాశుఁడును, స్తుతింపఁదగినవాఁడును అగు అట్టి పరమాత్మను ధ్యానింపవలయును. అట్టి ధ్యానముచే సంసారతారకమగు మహాశాంతిని మనుజుఁడు చక్కఁగా పొందుచున్నాఁడు.

9 అగ్నిరితి భస్మ, వాయురితి భస్మ, జలమితి భస్మ, స్థల
మితి భస్మ, వ్యోమేతి భస్మ, సర్వం హ వా ఇదం
భస్మ, మన ఏతాని చక్షూంషి భస్మాని, అగ్ని
రిత్యాదినా భస్మ గృహీత్వా విమృజ్యాంగాని సం
స్పృశే త్తస్మా ద్వ్రత మేత త్పాశుపతం పశుపాశ
విమోక్షాయ. 5-10

అగ్నియే భస్మము. వాయువే భస్మము, జలమే భస్మము, స్థలమే భస్మము, ఆకాశమే భస్మము, ఈ సమస్తము భస్మము. మనస్సు, ఈ నేత్రాది ఇంద్రియములును భస్మమే. 'అగ్నిరితిభస్మ' ఈ మున్నగు ఏఁ మంత్రములచేత భస్మమును గ్రహించి, దేహము

నకు పూసికొని శిరస్సు మొదలగు అవయవములను తాకవలెను. అందుచేత ఈ వ్రతము 'పాశుపతము' అనఁబడుచున్నది. ఇది అజ్ఞానులగు జీవులయొక్క అజ్ఞాన, తత్కార్యములయొక్క విమోక్షణము కొఱకు అయియున్నది.

23. అథర్వశిఖోపనిషత్తు

1 ...... శివ ఏకోధ్యేయ శ్శివంకర స్సర్వ మన్య
త్పరిత్యజ్య. 3

ఇతరమైన సమస్తమును పరిత్యజించి శివంకరుఁడైన (మోక్షము నొసంగువాఁడైన) శివుఁడే (శుభప్రదుఁడైన, పరమాత్మను). ఒక్కనినే ధ్యానింపవలెను.

24. మైత్రాయణ్యుపనిషత్తు

(బృహద్రథుఁడను రాజు శాకాయన్యుఁడను ఋషి నిట్లు ప్రశ్నించెను).

1 భగవన్నస్థి చర్మ స్నాయుమజ్జామాంసశుక్లశోణిత
శ్లేష్మాశ్రు దూషితే విణ్మూత్రవాతపిత్తకఫసంఘాతే
దుర్గన్ధే నిస్సారేఽస్మిం చ్ఛరీరే కిం కామోపభోగైః.
1-2

(బృహద్రథుఁడను రాజు శాకాయన్యుఁడను ఋషిని ఇట్లడిగెను).

మహాత్మా! ఎముకలు, చర్మము, నరములు, మజ్జ, మాంసము, శుక్లము, శోణితము, శ్లేష్మము, కన్నీరు—వీనిచే దూషితమైనదియు, మలమూత్రములచే వాతపిత్తకఫములచే దుర్గంధమైనదియు, సారహీనమైనదియు నగు ఈ శరీరమునందు కామభోగములచే జనులకు కలుగు లాభమేమి?

2 కామక్రోధలోభమోహభయవిషాదేర్ష్యేష్టవియోగా
నిష్టసంప్రయోగక్షుత్పిపాసా జరామృత్యురోగశోకా
ద్యైరభిహతేఽస్మిం చ్ఛరీరే కిం కామోపభోగైః 1-3

మహాశయా! కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, భయము, విషాదము, ఈర్ష్య, ఇష్టజనవిరహము, అనిష్టప్రాప్తి, ఆకలి, దప్పిక, ముసలితనము, మరణము, రోగము, శోకము మొదలైన వానిచే అభిహతమైన ఈ శరీరమునందు కామభోగములచే జనులకు కలుగు లాభమేమి?

3 సర్వ చేదం క్షయిష్ణు పశ్యామో యథేమేదం శమశకా
దయ స్తృణవన్నశ్యతయోద్భూత ప్రధ్వంసినః. 1-4

ఈ దృశ్యజగత్తు అంతయు నాశవంతముగా కనఁబడుచున్నది. ఈ ఈగలు, దోమలు మొదలైన కీటములు పచ్చగడ్డివలె పుట్టుచు, గిట్టుచు, నశ్వరములై యున్నవి.

4 అథ కిమేతైర్వా పరేఽన్యే మహాధనుర్ధరాశ్చక్రవర్తి
నః కేచిత్సుద్యుమ్నేంద్రద్యుమ్న కువలయాశ్వ యౌ
వనాశ్వ వధ్ర్యశ్వాశ్వపతిః శశబిందుర్హరిశ్చంద్రో
ఽంబరీషో ననూక్తస్స్వయాతిర్యయాతిరనరణ్యోక్ష
సేనోత్థమరుత్తభరత ప్రభృతయో రాజానో మిషతో

బన్ధువర్గస్య మహతీం శ్రియం త్యక్త్వాస్మాల్లోకా దముం
లోకం ప్రయాన్తి. 1-5

గొప్ప ధనుర్ధారులైన చక్రవర్తులు కొందఱు కలరు. వారు సుద్యుమ్నుఁడు, ఇంద్రద్యుమ్నుఁడు, కువలయాశ్వుఁడు, యౌవనాశ్వుఁడు, వధ్ర్యశ్వుఁడు, అశ్వపతి, శశిబిందువు, హరిశ్చంద్రుఁడు, అంబరీషుఁడు, అననూక్తుఁడు, స్వయాతి, యయాతి, అనరణ్యుఁడు, అక్షసేనుఁడు అనువారు. బహుసంఖ్యాకములైన ధనసంపదలను వారు త్యజించివేసి ఇహలోకమునుండి పరలోకమునకు పోయిరి.

5 అథ కిమేతైర్వాన్యానాం శోషణం మహార్ణవానాం శిఖ
రిణాం ప్రపతనం ధ్రువస్య ప్రచలన మ్స్థానం వా
తరూణాం నిమజ్జనం పృథివ్యాః స్థానాదపసరణం సు
రాణాం సోఽహమిత్యే తద్విధేఽస్మి న్సంసారే కిం
కామోపభోగైర్యైరేవా శ్రితస్యాసకృదిహ వర్తనం
దృశ్యత ఇత్యుద్ధర్తు మర్హసీ త్యన్ధోదపానస్థో భేకఇవా
హమస్మిన్సంసారే భగవం స్త్వం నోగతి స్త్వం నో
గతిరితి. 1-7

మహాసముద్రములు ఎండిపోవుచున్నవి, పర్వతములు కూలిపోవుచున్నవి, ధ్రువనక్షత్రము సంచలించుచున్నది. చెట్లు నిలుచుటలేదు. భూవలయము మునిఁగిపోవుచున్నది. దేవతలు స్థానభ్రష్టులగుచున్నారు. ఇట్టి సంసారమునందు కామభోగములచే కలుగు లాభమేమి? కామభోగాశ్రయుఁడైన జీవుఁడీ లోకమున అనేక జన్మలను బొందుచుండుట కానఁబడుచున్నది, పూజనీయా! సెలవిండు. మీరే మాకు దిక్కు!

6 య ఏష సంప్రసాదోఽస్మాచ్ఛరీరాత్సముత్థాయ పరం
జ్యోతిరుపసంపద్య స్వేనరూపేణాభినిష్పద్యత ఏష

ఆత్మేతి హోవాచై తదమృతమభయమే తద్బ్రహ్మేతి.
2.2

(రాజడిగిన ప్రశ్నకు ఋషి యిట్లు ప్రత్యుత్తర మొసఁగెను) రాజా! పరిశుద్ధమైన జీవుఁడు ఈ శరీరమునుండి నిష్క్రమించి పరంజ్యోతిని జేరి పరంజ్యోతిగా రూపొందును. ఇదియే ఆత్మ. ఇది అద్భుతమైనది. అభయమైనది. ఇదియే బ్రహ్మము.

7 **స వా ఏష శుద్ధః స్థిరోఽచలశ్చాలేపోఽవ్యగ్రో నిస్స్పృ**
హః ప్రేక్షకవదవస్థితః, స్వస్య చరితభు గ్గుణమయేన
పటే నాత్మాన మంతర్ధాయావస్థిత ఇత్యవస్థిత ఇతి.
2.11

పరముగు ఈ ఆత్మ పరిశుద్ధమైనది. స్థిరమైనది, నిశ్చలమైనది, అసంగమైనది, అవ్యగ్రమైనది, నిస్పృహమైనది. నాటకమును గాంచు ప్రేక్షకుని భంగి యుండునది. గుణమయమైన వస్త్రముచే తన స్వరూపమును ఆచ్ఛాదించుకొనియుండునది అయియున్నది.

7 **అథాన్యత్రా ప్యుక్తం – శరీరమిదం మైథునా దేవో**
ద్భూతం సంవిద్వ్యపేతం నిరయ ఏవ మూత్రద్వారేణ
నిష్క్రాంత మస్థిభిశ్చితం మాంసే నానులిప్తం చర్మ
ణావబద్ధం విణ్మూత్రపిత్త కఫ మజ్జా మేదో వసాభి
రన్యైశ్చ మలై ర్బహుభిః పరిపూర్ణం కోశ ఇవ ధనే
నేతి. **3.4**

ఈ శరీరము మైథునమువలన కలిగినది. జ్ఞానహీనమైనది. నరకసదృశమైన యోనినుండి వెలువడినది. ఎముకలతో కూడినది. మాంసయుక్తమైనది. చర్మముతో కప్పఁబడినది. మలమూత్రములు, పిత్తము, కఫము, మజ్జ, మేదస్సు, క్రొవ్వు, తదితరములైన

వెన్నియో మలములతో నిండినదై ధనముతో నిండిన కోశాగారమువలె నున్నది.

9 **శబ్దస్పర్శాదయో యేఽర్థా అనర్థా ఇవ తే స్థితాః,**
యేషాం సక్తస్తు భూతాత్మా న స్మరేచ్చ పరంపదమ్.
4.2

శబ్దము, స్పర్శము మొదలైన విషయములు మనుష్యులకు అనర్థములవలె నున్నవి. అనర్థకరములైన అట్టి విషయములందు ఆసక్తుఁడై జీవుఁడు పరంధామమైన మోక్షమునుగూర్చి తలంచుట లేదు.

10 **తపసా ప్రాప్యతే సత్త్వం సత్త్వాత్సంప్రాప్యతే మనః,**
మనసా ప్రాప్యతే త్వాత్మా హ్యాత్మాప్త్యా వనివర్తత
ఇతి. **4.3**

తపస్సుచే సత్త్వగుణము కలుగును. సత్త్వగుణముచే పరిశుద్ధమైన మనస్సు ఏర్పడును. అట్టి పరిశుద్ధ మనస్సుద్వారా ఆత్మ లభించుచున్నది. ఆత్మలాభముచే జీవునకు పునరావృత్తిరహితమైన కైవల్యము సంప్రాప్తించుచున్నది

11 **యథా నిరింధనో వహ్నిస్స్వయోనా వుపశామ్యతి,**
తథా వృత్తిక్షయా చ్చిత్తం స్వయోనా వుపశామ్యతి.
4.4

కట్టెలు లేని అగ్ని తనయందే తాను ఉపశమించునట్లు, వృత్తులు (సంకల్పములు) నశించుటచే మనస్సు తనయందే తాను ఉపశమించుచున్నది.

12 చిత్తమేవ హి సంసారస్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్,
యచ్చిత్త స్తన్మయో భవతి గుహ్యమేత త్సనాతనమ్.
4-6

చిత్తమే సంసారము. చిత్తమును ప్రయత్నపూర్వకముగ శుద్ధి మొనర్పవలయును. చిత్తము ననుసరించి స్వభావము, చేష్టలు, అభ్యాసములు కలుగుచుండును. ఇది పురాతనమైన రహస్యము.

13 చిత్తస్య హి ప్రసాదేన హన్తి కర్మ శుభాశుభమ్,
ప్రసన్నాత్మాఽత్మని స్థిత్వా సుఖమవ్యయ మశ్నుతే.
4-7

చిత్తముయొక్క నిర్మలత్వముచే జీవుడు కర్మలను నశింపఁ జేయుచున్నాఁడు. పరిశుద్ధ మనస్సుకలవాఁడు ఆత్మయందు స్థితుఁడై అక్షయసుఖ మనుభవించుచున్నాఁడు.

14 సమాసక్తం యథా చిత్తం జన్తో ర్విషయగోచరే,
యద్యేవం బ్రహ్మణిస్యాత్ తత్ కో న ముచ్యేత
బన్ధనాత్. 4-8

చిత్తము ఐహికవిషయభోగములందు ఆసక్తమైనట్లుగ, పరబ్రహ్మమందు ఆసక్తమగుచో, అపు డింక ఎవఁడు బంధనమునుండి విముక్తుఁడు కాకుండును?

15 మనో హి ద్వివిధం ప్రోక్తం శుద్ధం చాశుద్ధమేవ చ,
అశుద్ధం కామసంకల్పం శుద్ధం కామ వివర్జితమ్ 4-9

మనస్సు శుద్ధమని, అశుద్ధమని రెండు విధములుగా చెప్పఁబడినది. కామసంకల్పములతో కూడినది అశుద్ధమనియు, కామవర్జితమైనది శుద్ధ మనియు ఎఱుఁగవలయును.

16 లయవిక్షేప రహితం మనః కృత్వా సునిశ్చలమ్,
యదా యాత్యమనీభావం తదా తత్పరమం పదమ్.
4-10

మనస్సును లయ, విక్షేపరహితముగను, మహానిశ్చలముగను గావించి ధ్యానశీలుఁడు అమనస్కభావమును ఎపుడు పొందునో, అపుడు పరమాత్మపదమును బడయును.

17 తావదేవ నిరోద్ధవ్యం హృది యావత్క్షయం గతమ్,
ఏతజ్జ్ఞానం చ మోక్షం చ శేషాస్తు గ్రన్థవిస్తరాః. 4-11

సాధకుఁడు తన హృదయమందలి సంకల్పములు నిశ్శేషముగా నశించిపోవువఱకు మనస్సును నిగ్రహించవలయును. సంపూర్ణ మనోనిగ్రహమే జ్ఞానము. అదియే మోక్షము. ఇఁక తక్కిన బోధలన్నియు గ్రంథవిస్తారమే యగును.

18 సమాధినిర్ధూత మలస్య చేతసో
నివేశితస్యాత్మని యత్సుఖం భవేత్,
న శక్యతే వర్ణయితుం గిరా తదా
స్వయం తదంతఃకరణేన గృహ్యతే. 4-12

నిశ్చలసమాధినిష్ఠచే మనోమాలిన్యము తొలఁగిపోఁగా, అట్టి నిర్మల మనస్సు ఆత్మయందు ఉంచఁబడినపుడు కలుగు సుఖమును వాక్కుతో వర్ణించుటకు శక్యము కాదు. ఆ సుఖము స్వయముగ తన అంతఃకరణముద్వారానే అనుభవింపఁబడఁగలదు.

19 ......ఏ తదేవాక్షరం పుణ్యమే తదేవాక్షరం జ్ఞాత్వా
యో యదిచ్ఛతి తస్య తత్. 5-4

ఈ అక్షరపరబ్రహ్మము మహాపవిత్రమైనది. దీని నెఱిఁగిన వాఁడు ఏది కోరునో అది వానికి లభించును.

20 ... యత్ర ద్వైతీభూతం విజ్ఞానం తత్ర హి శృణోతి పశ్యతి జిఘ్రతీతి రసయతే చైవ స్పర్శయతి, సర్వమాత్మా జానీతేతి యత్రాద్వైతీభూతం విజ్ఞానం కార్యకారణనిర్ముక్తం నిర్వచన మనౌపమ్యం నిరుపాఖ్యం కిం తదజ్ఞవాచ్యమ్. 5-7

బుద్ధి యెప్పుడు ద్వైతభావము కలిగియుండునో, అప్పుడు మనుజుఁడు వినును; చూచును; వాసన చూచును; రుచి చూచును; స్పృశించును; సమస్తము నెఱుఁగును. ఎప్పుడుబుద్ధి అద్వైతభావము కలిగియుండునో, కార్యకారణరహితము, అనిర్వచనము, అనుపమానము నగు అట్టి బుద్ధిని గుఱించి యేమి చెప్పనగును? (అట్టి బుద్ధి ద్వైతభావము లేకయుండును).

21 ... సర్వభూతేభ్యోఽభయం దత్త్వారణ్యం గత్వాథ బహిః కృతేన్ద్రియార్థాన్స్వశరీరాదుపలభతేఽన్తైన మితి. 5-8

తీవ్ర వైరాగ్యశాలియగు సాధకుఁడు సర్వజీవులకును అభయ మొసంగి, ఏకాంతమునకు పోయి శబ్దాది విషయములను తననుండి బహిష్కరించి పరిశుద్ధాత్ముఁడై, తన శరీరమునందియే (అంతరంగమునందు) పరమాత్మను పొందును.

25. కౌషీతకిబ్రాహ్మణోపనిషత్తు

1 విద్వాన్ సర్వేషాం భూతానాం శ్రైష్ఠ్యం స్వారాజ్యమాధిపత్యం పశ్యేతి. 4-20

విజ్ఞుఁడగువాఁడు (ఆధ్యాత్మిక సాధనలద్వారా) సమస్తపదార్థములకంటెను శ్రేష్ఠమైనట్టి స్వారాజ్యమును (మోక్షమును), ఆత్మ సామ్రాజ్యాధిపత్యమును పొందుచున్నాఁడు.

26. బృహజ్జాబాలోపనిషత్తు

1 ... యత్ర న సూర్యస్తపతి యత్ర న వాయుర్వాతి యత్ర న చన్ద్రమా భాతి యత్ర న నక్షత్రాణి భాన్తి యత్ర నాగ్నిర్దహతి యత్ర న మృత్యుః ప్రవిశతి యత్ర న దుఃఖాని ప్రవిశన్తి, సదానందం పరమానందం శాంతం శాశ్వతం సదాశివం బ్రహ్మాదివందితం యోగిధ్యేయం పరంపదం యత్ర గత్వా నవివర్తన్తే యోగిన స్తదే తదృచాభ్యుక్తమ్. 8-6

ఎచట సూర్యుఁడు వెలుఁగఁడో, ఎచట వాయువు వీఁచదో, ఎచట చంద్రుఁడు వెలుఁగఁడో, ఎచట నక్షత్రములు భాసిల్లవో, ఎచట అగ్ని దహింపదో, ఎచట మృత్యువు ప్రవేశింపదో, ఎచట దుఃఖములు ప్రవేశింపవో, ఏది సదానందమై, పరమానందమై, శాంతమై, శాశ్వతమై, సదా మంగళస్వరూపమై, బ్రహ్మాదిదేవతా వందితమై యోగిజనధ్యేయమై యున్నదో, దేని పొంది జనులు తిరిగి జన్మను బడయరో అదియే పరమాత్మస్థానము.

27-1. నృసింహపూర్వతాపిన్యుపనిషత్తు

1 ... ఏష సర్వేశ్వర ఏష సర్వజ్ఞ ఏషోఽన్తర్యామ్యేష
యోని స్సర్వస్య ప్రభవాప్యయౌ హి భూతానామ్.4

ఈ పరమాత్మ సర్వేశ్వరుఁడు, సర్వజ్ఞుఁడు, అంతర్యామి, సమస్త జగత్తునకు జన్మస్థానమైనవాఁడు. ప్రాణికోట్లయొక్క జనన మరణములకు ఆధారభూతుఁడు.

27-2. నృసింహోత్తరతాపిస్యుపనిషత్తు

1 నిత్యానందం సదేకరసం హ్యేవ చక్షుషో ద్రష్టా శ్రో
త్రస్య ద్రష్టా వాచో ద్రష్టా మనసో ద్రష్టా బుద్ధేర్ద్రష్టా
ప్రాణస్య ద్రష్టా తమసో ద్రష్టా సర్వస్య ద్రష్టా తతస్స
ర్వస్మా దన్యో విలక్షణ శ్చక్షుష స్సాక్షీ శ్రోత్రస్య సాక్షీ
వాచ స్సాక్షీ మనసస్సాక్షీ బుద్ధే స్సాక్షీ ప్రాణస్య సాక్షీ
తమసస్సాక్షీ సర్వస్య సాక్షీ తతోఽవిక్రియో మహాచై
తన్యోఽస్మా త్సర్వస్మా త్ప్రియతమ ఆనందఘనం
హ్యేవమస్మాత్సర్వస్మా త్పురత స్సువిభాత మేకరస
మేవాజర మమృత మభయం బ్రహ్మైవ...... 2

ఆత్మ నిత్యానందస్వరూపమైనది. సత్యమైనది. ఏకరసమైనది. నేత్రేంద్రియమునకు ద్రష్టయైయున్నది. అట్లే శ్రోత్రేంద్రియమునకు, వాగింద్రియమునకు, మనస్సునకు, బుద్ధికి, ప్రాణమునకు, తమస్సునకు, సమస్తమునకు ద్రష్టయై యున్నది. కావున ఆత్మ సర్వమున

కంటె విలక్షణమైనది. ఆత్మ నేత్రమునకు సాక్షి. అట్లే శ్రోత్రమునకు, వాక్కునకు, మనస్సునకు, బుద్ధికి, ప్రాణమునకు, తమస్సునకు, సమస్తమునకు సాక్షియైయున్నది. కావున అది అవికారమైనది. మహాచైతన్యస్వరూపమైనది. ఈ సమస్త జగత్తుకంటెను అత్యంత ప్రియమైనది. ఆనందఘనమైనది. ఈ సమస్త ప్రపంచమునకు ఎదుట మిగుల భాసించునది, ఏకరసమైనది, అజరమైనది, అమరమైనది, అభయమైనది, బ్రహ్మస్వరూపమైనది అయియున్నది.

2 ......అవికల్పో హ్యయమాత్మాఽద్వితీయత్వా దవి
కల్పోహ్యయమోంకారోఽద్వితీయత్వాదేవ చిన్మయో
హ్యయమోంకార శ్చిన్మయో హ్యయమోంకార
శ్చిన్మయ మిదం సర్వం తస్మా త్పరమేశ్వర ఏవైక
మేవ తద్భవత్యవికల్పోఽపి నాత్ర కాచన భిదాస్తి
నైవ తత్ర కాచన భిదాస్త్యత్రహి భిదామివ మన్య
మాన శ్శతధా సహస్రధాభిన్నో మృత్యో స్స మృత్యు
మాప్నోతి తదే తదద్వయం స్వప్రకాశం మహానంద
మాత్మై వై తదమృత మభయ మే తద్బ్రహ్మ భయం
వై బ్రహ్మభయం హి వై బ్రహ్మభవతి య ఏవం
వేదేతి రహస్యమ్. 8

అద్వితీయ మగుటచే ఈ ఆత్మ వికల్పరహితమైనది. ఈ ఓంకారము వికల్పరహితమైనది. ఈ ఓంకారము జ్ఞానస్వరూపమైనది. ఈ సమస్త జగత్తు వాస్తవముగ జ్ఞానస్వరూపమే యగును. ఆత్మ వికల్పరహితమైనది. ఇందు ఎంతమాత్రమును భేదము లేదు. ఆత్మ

యందు భేదమును గాంచువాఁడు నూఱు ఖండములుగాను, వేయి ఖండములుగాను ప్రత్యక్షమై మృత్యువుపా లగుచుండును. ఈ జగత్తు ఆత్మస్వరూపమే యగును. ఆ ఆత్మ అద్వైతము, స్వప్రకాశము మహానందము, అమరము, అభయము నగు బ్రహ్మమే యగును. అభయమైన బ్రహ్మము నెఱుఁగు విద్వాంసుఁడు బ్రహ్మస్వరూపుఁడే యగును. ఇది పరమరహస్యమైనది.

3 ... అద్వయ ఏవాయమాత్మా సన్మాత్రో నిత్యః శుద్ధో
బుద్ధః సత్యో ముక్తో నిరంజనో విభురద్వయానందః
పరః ప్రత్యగేకరసః ప్రమాణై రేతై రవగతః సత్తా
మాత్రం......ఆత్మా హి స్వమహిమస్థో నిరపేక్ష ఏక
ఏవ సాక్షీ స్వప్రకాశః 9

అద్వయమైన ఈ ఆత్మ సన్మాత్రస్వరూపమైనది. నిత్యమైనది. శుద్ధమైనది. బుద్ధమైనది. సత్యమైనది. ముక్తమైనది. అసంగమైనది. వ్యాపకమైనది. అద్వైతానందస్వరూపమైనది. పరతత్త్వమైనది. ఏకరసమైన ప్రత్యగాత్మయైనది. ఈ ప్రమాణములచే నెఱుఁగఁబడు సన్మాత్రస్వరూపమైనది. ఆత్మ స్వీయ మహిమయం దుండునది. నిష్కామ్యమైనది. స్వయంప్రకాశస్వరూపమైన ఏకైక సాక్షి. అయియున్నది.

28. కాలాగ్నిరుద్రోపనిషత్తు

1 అథ సనత్కుమారః పప్రచ్ఛ ప్రమాణ మస్య త్రిపుం
డ్రధారణస్య త్రిధా రేఖా భవత్యాలలాటా దా చక్షు-

షో రామూర్ధ్నో రాభ్రువోర్మధ్యతశ్చ యాస్య ప్రథమా రేఖా సా గార్హపత్య శ్చాకారో రజో భూర్లోకః స్వాత్మా క్రియాశక్తి ర్ఋగ్వేదః ప్రాతస్సవనం మహేశ్వరో దేవతేతి, యాస్య ద్వితీయా రేఖా సా దక్షిణాగ్ని రుకారస్సత్త్వ మన్తరిక్ష మన్తరాత్మేచ్చాశక్తి ర్యజుర్వేదో మాధ్యం దినం సవనం సదాశివో దేవతేతి, యాస్య తృతీయా రేఖా సాఽహవనీయో మకార స్తమో ద్యౌర్లోకః పరమాత్మా జ్ఞానశక్తి స్సామవేదస్తృతీయ సవనం మహాదేవో దేవతేతి, ఏవం త్రిపుండ్రం విధిం భస్మనా కరోతి యో విద్వాన్ బ్రహ్మచారీ గృహీ వానప్రస్థో యతిర్వా స మహాపాతకోప పాతకేభ్యః పూతో భవతి, సర్వేషు తీర్థేషు స్నాతో భవతి సర్వాన్వేదానధీతో భవతి, స సర్వాన్ దేవాన్ జ్ఞాతో భవతి స సతతం సకల రుద్రమన్త్రజాపీ భవతి, స సకల భోగాన్ భుఙ్క్తే, దేహం త్యక్త్వా శివసాయుజ్యమేతి న స పునరావర్తతే న స పునరావర్తత ఇత్యాహ భగవాన్ కాలాగ్ని రుద్రః.

సనత్కుమారుఁడు త్రిపుండ్రధారణ యొక్క వివరమును గూర్చి భగవంతుఁడగు కాలాగ్నిరుద్రుని యడుగఁగా వా రిట్లు చెప్పిరి — త్రిపుండ్రధారణ లలాటముపై భ్రూమధ్యము గుండా మూఁడు రేఖలతోఁ గావింపఁబడును. అందు మొదటిరేఖ గార్హపత్యాగ్నిని, అకారమును, రజోగుణమును, భూర్లోకమును, స్వా

త్మను, క్రియాశక్తిని, ఋగ్వేదమును, ప్రాతర్యజ్ఞమును, మహేశ్వర దేవతను సూచించును. రెండవ రేఖ దక్షిణాగ్నిని, ఉకారమును, సత్త్వగుణమును, అంతరిక్షమును, అంతరాత్మను, ఇచ్ఛాశక్తిని, యజుర్వేదమును, మాధ్యందినయజ్ఞమును, సదాశివ దేవతను సూచించును. మూడవ రేఖ ఆహవనీయాగ్నిని, మకారమును, తమోగుణమును, ద్యులోకమును, పరమాత్మను, జ్ఞానశక్తిని, సామవేదమును, తృతీయయజ్ఞమును, మహాదేవ దేవతను సూచించును. ఈ ప్రకారముగ త్రిపుండ్రవిధిని భస్మముతో చేయువాఁడు విద్వాంసుఁడైనను, బ్రహ్మచారియైనను, గృహస్థుఁడైనను, వానప్రస్థుఁడైనను, సన్న్యాసియైనను మహాపాపములనుండి విముక్తుఁడై పవిత్రుఁడగును; సమస్త తీర్థములందు స్నానముచేసిన వాఁడగును; వేదములన్నిటిని అధ్యయనము చేసినవాఁడగును. దేవతలందఱిని ఎఱిఁగిన వాఁడగును (పూజించినవాఁడగును). సదా సమస్త రుద్రమంత్రములను జపించిన వాఁడగును. సమస్త భోగములను అనుభవించినవాఁడగును. దేహమును వదలిన పిదప అతఁడు శివసాయుజ్యమును పొందును. అతఁడు తిరిగి ఈ సంసారమునందు జన్మింపఁడు.

29. మైత్రేయోపనిషత్తు

ఉద్ధర్తుమర్హసీత్యన్ధోదపానస్థో భేక ఇవాహమస్మిన్సం
సారే భగవం స్త్వం నో గతిరితి. 1_2

(శిష్యుఁడు — గురువుతో నిట్లనెను—) మహాత్మా! చెఱువులోని గ్రుడ్డికప్పవలె నేను ఈ సంసారమం దున్నాను. నన్ను ఉద్ధరింపుఁడు. ఈ ప్రపంచమున నాకు మీరే దిక్కు.

2 సమాసక్తం యదా చిత్తం జన్తోర్విషయగోచరే,
యద్యేవం బ్రహ్మణి స్యాత్తత్కో న ముచ్యేత బన్ధనాత్.
1_7

(గురువు—) మనుజునకు దృశ్యవిషయములందు మనస్సు ఏ విధముగ ఆసక్తమగుచుండునో, ఆ ప్రకారముగ బ్రహ్మమునందు ఆసక్తమగుచో, అట్టి వాఁ డెవఁడు బంధమునుండి విడివడకుండును?

3 హృత్పుండరీక మధ్యే తు భావయేత్పరమేశ్వరమ్,
సాక్షిణం బుద్ధివృత్తస్య పరమప్రేమ గోచరమ్. 1-8

బుద్ధివృత్తులకు సాక్షియు, పరమప్రేమమూర్తియు నగు పరమేశ్వరుని హృదయకమల మధ్యమందు భావనచేయవలెను.

4 ఆనందాబ్ధిర్యత్పర స్సోఽహమస్మి ప్రత్యగ్ధాతు
ర్నాత్ర సంశీతి రస్తి. 1_11

మనుజునకు ఏది ఆనందసముద్రమో అదియే నేను. ఆ ఆనంద సముద్రము మనోబుద్ధులకంటె పరమైనది. ఇందు సంశయము లేదు.

5 ఆనందమంతర్నిజమాశ్రయంత
మాశా పిశాచీ మవమానయ న్తమ్,
ఆలోకయ న్తం జగదింద్రజాల
మాప త్కథం మాం ప్రవిశే దసంగమ్. 1.12

అంతరంగమున ఆనందమును ఆశ్రయించువాఁడను, ఆశయను పిశాచమును అవమానపఱచువాఁడను, ఈ జగత్తును ఇంద్రజాలము (గారడీ) వలె గాంచువాఁడను, అసంగుఁడను అగు నాకు ఆపదయెట్లు కలుగఁగలదు?

6 దేహో దేవాలయః ప్రోక్తస్స జీవః కేవల శ్శివః,
త్యజే దజ్ఞాననిర్మాల్యం సోఽహంభావేన పూజయేత్.
2-1

దేహము దేవాలయమని చెప్పఁబడినది. జీవుఁడు కేవలము శివుఁడే అయియున్నాఁడు. అజ్ఞానమను నిర్మాల్యమును తొలఁగించి 'సోఽహం' భావనచే (ఆ పరమాత్మయే నేను' అను భావనచే) పూజించవలెను.

7 అభేదదర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మనః,
స్నానం మనోమలత్యాగ శ్శౌచమిన్ద్రియ నిగ్రహః.
2-2

అభేదదర్శనమే జ్ఞానము. మనస్సును నిర్విషయముగ (విషయసంకల్పము లెవ్వియులేక) నుంచుటయే ధ్యానము. మనస్సునందలి మాలిన్యమును, అపవిత్రతను తొలఁగించుటయే స్నానము. ఇంద్రియనిగ్రహమే శౌచము.

8 బ్రహ్మామృతం పిబే ద్భైక్ష మాచరే ద్దేహ రక్షణే,
వసే దేకాన్తికో భూత్వా చైకాన్తే ద్వైతవర్జితే.
ఇత్యేవ మాచరేద్ధీమాన్ స ఏవం ముక్తి మాప్నుయాత్
2-3

బ్రహ్మానందమను అమృతమును త్రాగవలెను. దేహ సంరక్షణ కొఱకు భిక్షాటన మాచరింపవలెను. ద్వైతవర్జితమగు ఏకాంతమున వసించవలెను. ఈ ప్రకారముగ బుద్ధిమంతుఁడు ఆచరించినచో మోక్షమును బడయఁగలఁడు.

9 జాతం మృతమిదం దేహం మాతాపితృమలాత్మకమ్,
సుఖదుఃఖాలయామేధ్యం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే,
2-4

ఈ దేహము పుట్టునదియు, చచ్చునదియు అయియున్నది. ఇది మాతాపితృ మలస్వరూపమైనది. సుఖదుఃఖములకు నిలయమైనది. అపవిత్రమైనది. దీనిని తాకినచో స్నానము చేయవలెను.

10 ధాతుబద్ధం మహారోగం పాపమన్దిర మధ్రువమ్,
వికారాకారవిస్తీర్ణం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే. 2-5

చర్మము, మాంసము, ఎముకలు మొదలైన ఏడు విధములైన ధాతువులతో కూడినదియు, మహారోగగ్రస్తమైనదియు, పాపనిలయమైనదియు, అస్థిరమైనదియు, వికారములతో కూడిన ఆకారము కలదియు నగు ఈ దేహమును తాకినచో స్నానము చేయవలయును.

11 నవద్వారమలస్రావం సదాకాలే స్వభావజమ్,
దుర్గన్ధం దుర్మలోపేతం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే.
2-6

సదా స్వభావముగనే తొమ్మిది రంధ్రములనుండి మలమును స్రవించునదియు, దుర్గంధముతోను, దుర్మలములతోను కూడినదియు నగు ఈ శరీరమును తాకినచో స్నానము చేయవలెను.

12 మాతృసూతకసంబద్ధం సూతకే సహ జాయతే,
మృతసూతకజం దేహం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే.
2-7

మాతృసూతకముతో సంబంధము కలదియు, సూతకముతో పుట్టినదియు, మృతసూతకమును కలుగఁజేయునదియు నగు ఈ దేహమును తాకినచో స్నానము చేయవలెను.

13 అహం మమేతి విణ్మూత్రలేపగన్ధాది మోచనమ్,
శుద్ధశౌచమితి ప్రోక్తం మృజ్జలాభ్యాం తు లౌకికమ్.
2-8

'నేను, నాది'యను అజ్ఞానమువలని అశౌచమును తొలఁగించుకొనుట శుద్ధశౌచమని చెప్పఁబడినది. కేవలము మట్టితోను, నీటితోను కలుగఁజేసికొను శౌచము లౌకికశౌచమే యగును.

14 చిత్తశుద్ధికరం శౌచం వాసనాత్రయ నాశనమ్,
జ్ఞానవైరాగ్య మృత్తోయైః క్షాళనా చ్ఛౌచ ముచ్యతే.

వాసనాత్రయమును (లోకవాసన, దేహవాసన, శాస్త్రవాసన అను మూఁడింటిని) పోఁగొట్టుకొనుట యను శౌచము చిత్తమును శుద్ధ మొనర్చును. జ్ఞానమను మృత్తికతోను, వైరాగ్యమను జలముతోను కడుగుటవలన అది శౌచ మనఁబడుచున్నది.

15 అద్వైతభావనా భైక్ష మభక్ష్యం ద్వైతభావనమ్,
గురుశాస్త్రోక్త భావేన భిక్షో ర్భైక్షం విధీయతే. 2-10

అద్వైతభావనయే భక్ష్యము (భోజనము). ద్వైతభావన భక్ష్యము కాదు. గురువు, శాస్త్రములు చెప్పిన భావము ప్రకారము సాధకుఁడైన భిక్షువునకు భోజనము విధింపఁబడుచున్నది.

16 విద్వాన్ స్వదేశ ముత్సృజ్య
సన్న్యాసానన్తరం స్వతః,
కారాగార వినిర్ముక్త
చోరవ ద్దూరతో వసేత్. 2.11

బుద్ధిమంతుఁడు సన్న్యాసానంతరము స్వస్థానమును విడచి, కారాగారమునుండి విడువఁబడిన చోరునివలె స్వతః దూరముగ నివసింపవలెను.

17 అహంకారసుతం విత్తభ్రాతరం మోహమన్దిరమ్,
ఆశాపత్నీం త్యజే ద్యావ త్తావన్ముక్తో న సంశయః.
2-12

ఎపుడు మనుజుఁడు అహంకారమను కుమారుని, ధనమను సోదరుని, మోహమను ఇంటిని ఆశయను భార్యను విడిచివేయునో అపు డాతఁడు నిస్సంశయముగ ముక్తినొందును.

18 మృతా మోహమయీ మాతా జాతో బోధమయస్సుతః
సూతకద్వయ సంప్రాప్తౌ కథం సంధ్యాముపాస్మహే.
2-13

మోహమను తల్లి చనిపోయినది. జ్ఞానమను కుమారుఁడు జన్మించినాఁడు. ఈ ప్రకారముగ రెండు సూతకములు సంభవించినందువలన ఇఁక సంధ్యవార్చుట ఎట్లు ?

19 హృదాకాశే చిదాదిత్యస్సదా భాసతి భాసతి,
నాస్తమేతి న చోదేతి కథం సంధ్యాముపాస్మహే.
2-14

హృదయాకాశమునందు చిదాత్మయను సూర్యుఁడు సదా ప్రకాశించుచున్నాఁడు. అతఁడు అస్తమించుట లేదు, ఉదయించుట లేదు. కాఁబట్టి ఇఁక సంధ్యవార్చుట ఎట్లు ?

20 ఏకమేవాద్వితీయం య ద్గురో ర్వాక్యేన నిశ్చితమ్,
ఏత దేకాన్త మిత్యుక్తం న మఠం న వనాన్తరమ్.
2-15

గురువాక్యములచే 'అద్వితీయమగు పరమాత్మ యొకటియే కలదు' అను నిశ్చయము కలిగియుండుటయే ఏకాంతమని చెప్పఁబడినది కాని, మఠముగాని, వనాంతరముగాని ఏకాంతములు కావు.

21 అసంశయవతాం ముక్తి స్సంశయావిష్ట చేతసామ్,
న ముక్తి ర్జన్మ జన్మాన్తే తస్మాద్విశ్వాస మాప్నుయాత్. 2-16

సంశయరహితులైనవారికే మోక్షము కలుగును. సంశయగ్రస్తులైనవారికి జన్మజన్మాంతరమందును మోక్షము కలుగదు. కాఁబట్టి గురుశాస్త్రాదులందు విశ్వాసము కలిగియుండవలెను.

22 కర్మత్యాగా న్న సన్న్యాసో ప్రేషోచ్చారణేన తు,
సంధౌ జీవాత్మనో రైక్యం సన్న్యాసః పరికీర్తితః. 2-17

కర్మత్యాగము సన్న్యాసము కాదు. ప్రేషోచ్చారణమును సన్న్యాసము కాదు. జీవాత్మలయొక్క ఐక్యమే సన్న్యాసమని చెప్పఁబడినది.

23 వమనాహారవద్యస్య భాతి సర్వేషణాదిషు,
తస్యాధికార స్సంన్యాసే త్యక్తదేహాభిమానినః. 2-18

సమస్తములైన విషయభోగములందు ఎవనికి వమనాహారము (వాంతి అన్నము) నందువలె హేయభావము కలుగునో, దేహాభిమానరహితుఁడైన అట్టివానికే సన్న్యాసమునందు అర్హత కలదు.

24 యదా మనసి వైరాగ్యం జాతం సర్వేషు వస్తుషు,
తదైవ సంన్యసే ద్విద్వా నన్యథా పతితో భవేత్ 2-19

సమస్తపదార్థముల యెడల ఎపుడు మనస్సునందు వైరాగ్యము కలుగునో, అపుడు మాత్రమే బుద్ధిమంతుఁడు సన్న్యసింపవలయును. లేకున్న పతితుఁడు కాఁగలఁడు.

25 ద్రవ్యార్థ మన్నవస్త్రార్థం యః ప్రతిష్ఠార్థ మేవ చ,
సంన్యసే దుభయభ్రష్ట స్స ముక్తిం నాప్తుమర్హతి. 2-20

డబ్బుకొఱకుఁగాని, అన్నవస్త్రములకొఱకుఁగాని, ప్రతిష్ఠకొఱకుఁగాని, సన్న్యసించినచో ఉభయభ్రష్టుఁడు కాఁగలఁడు. అట్టివాఁడు మోక్షమును పొందుటకు తగఁడు.

26 ఉత్తమా తత్త్వచింతైవ మధ్యమం శాస్త్రచింతనమ్,
అధమా మన్త్రచిన్తా చ తీర్థభ్రాంత్యధమాధమా 2-21

(బ్రహ్మ) తత్త్వచింతనము ఉత్తమమైనది. శాస్త్రచింతనము మధ్యమమైనది. మంత్రచింతనము అధమమైనది. తీర్థయాత్ర అధమాధమమైనది.

27 అనుభూతిం వినా మూఢో వృథా బ్రహ్మణి మోదతే,
ప్రతిబింబిత శాఖాగ్రఫలాస్వాదన మోదవత్... 2-22

మూఢుఁడు అనుభూతిలేకయే బ్రహ్మమునుగూర్చి వాచాచర్చలు సాగించి సంతోషించుచుండును. అట్టివాఁడు నీటిలో ప్రతిబింబించిన కొమ్మ చివరిపండ్లను భుజించి సంతోషించువానివలెనే ఉండును.

28 న త్యజే చ్చే ద్యతి ర్ముక్తో యో మాధుకరమాతరమ్,
వైరాగ్యజనకం శ్రద్ధాకలత్రం జ్ఞాననన్దనమ్. 2-23

యతి మాధుకరము (భిక్షాటనము) అను తల్లిని, వైరాగ్య

మను తండ్రిని, శ్రద్ధయను భార్యను జ్ఞానమను కుమారుని వదలి పెట్టనిచో ముక్తుఁడగును.

29 ధనవృద్ధా వయోవృద్ధా విద్యావృద్ధా స్తథైవ చ,
తే సర్వే జ్ఞానవృద్ధస్య కింకరా శ్శిష్యకింకరాః. 2-24

ధనవృద్ధులు, వయోవృద్ధులు, విద్యావృద్ధులు అందఱును జ్ఞానవృద్ధునకు భృత్యులే యగుదురు. ఇంతియే కాదు. అతని శిష్యులకును భృత్యులే యగుదురు.

30 మన్మాయయా మోహిత చేతసో మా
మాత్మాన మాపూర్ణ మలబ్ధవన్తః,
పరం విదగ్ధోదరపూరణాయ
భ్రమన్తి కాకా ఇవ సూరయోఽపి. 2-25

కొందరు పండితులై యున్నను నా మాయచేత మోహితమైన చిత్తముకలవారై, అంతట నిండియున్న ఆత్మనగు నన్ను పొందఁజాలక కేవలము ఉదరమును నింపుకొనుట కొఱకై కాకులవలె అచ్చటచ్చట సంచరించుచున్నారు.

31 పాషాణలోహమణి మృణ్మయ విగ్రహేషు
పూజా పునర్జనన భోగకరీ ముముక్షోః,
తస్మాద్యతి స్స్వహృదయార్చనమేవ కుర్యా
ద్బాహ్యార్చనం పరిహరే దపునర్భవాయ. 2-26

యతి శిలామయములును, లోహమయములును, మణిమయములును, మృత్తికామయములును అగు విగ్రహములను కాక తన హృదయమందలి పరమాత్మనే అర్చింపవలెను. మోక్షముకొఱకై బాహ్యార్చనమును విడిచిపెట్టవలెను.

32. అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణో పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే,
అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్య శ్శూన్యకుంభ ఇవాంబరే. 2-27

సముద్రమునం దుంచఁబడిన నిండుకుంభమువలె పరమాత్మ లోపల, వెలుపల పరిపూర్ణమైనది. మఱియు ఆకాశమునం దుంచఁబడిన శూన్యఘటమువలె లోపల, వెలుపల (దృశ్య) శూన్యమైనది.

33 మా భవ గ్రాహ్యభావాత్మా గ్రాహకాత్మా చమా భవ,
భావనామఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ. 2-28

నీవు గ్రాహ్యపదార్థము కావలదు. గ్రాహకపదార్థమున్ను కావలదు. సమస్తభావనలను విడనాడి ఏది శేషించునో, అట్టి ఆత్మతో తన్మయుఁడవై యుండుము.

34 ద్రష్టృదర్శన దృశ్యాని త్యక్త్వా వాసనయా సహ,
దర్శన ప్రథమా భాసమాత్మానం కేవలం భజ. 2-29

ద్రష్ట, దర్శనము, దృశ్యము—అను త్రిపుటిని వాసనలతోఁగూడ విడనాడి, సర్వదా ప్రకాశమానమైనట్టి కేవలము ఆత్మనే భజింపుము.

35 సంశాన్త సర్వసంకల్పా యా శిలావదవస్థితిః,
జాగ్రన్నిద్రా వినిర్ముక్తా సా స్వరూపస్థితిః పరా. 2-30

సమస్త సంకల్పములు నిశ్శేషముగ శమించినట్టియు, శిలవంటి స్థితిని పోలినదియు, జాగ్రద్దశ, నిద్రాదశ లేనిదియు నగు ఏ స్థితికలదో, అదియే శ్రేష్ఠమైన (ఆత్మ) స్వరూపస్థితి అయియున్నది.

36 నానాత్వ భేదహీనో౽స్మి హ్యఖండానంద విగ్రహః,
నాహమస్మి న చాన్యో౽స్మి దేహాదిరహితో౽స్మ్యహమ్
3-8

నేను అనేకత్వ భేదము లేనివాఁడను; అఖండానందస్వరూపుఁడను, అహంకారము లేనివాఁడను; నేను ఇతరుఁడను కాను (లేక దృశ్యపదార్థమును కాను), నేను దేహాదిరహితుఁడను అయియున్నాను.

37 సర్వపూర్ణస్వరూపో౽స్మి సచ్చిదానన్ద లక్షణః,
సర్వతీర్థస్వరూపో౽స్మి పరమాత్మాస్మ్యహం శివః.
3-12

నేను సర్వత్ర పరిపూర్ణమైన స్వరూపము కలవాఁడను; సచ్చిదానందస్వరూపుఁడను; సర్వతీర్థస్వరూపుఁడను, పరమాత్మను, శివ (మంగళ) స్వరూపుఁడను అయియున్నాను.

38 అఖండాకాశరూపో౽స్మి హ్యఖండాకార మస్మ్యహమ్
ప్రపంచముక్త చిత్తో౽స్మి ప్రపంచరహితో౽స్మ్యహమ్
3-20

నేను అఖండాకాశస్వరూపుఁడను, అఖండాకారరూపుఁడను, ప్రపంచరహితచిత్తుఁడను, ప్రపంచరహితుఁడను అయియున్నాను.

39 సర్వప్రకాశరూపో౽స్మి చిన్మాత్రజ్యోతిరస్మ్యహమ్,
కాలత్రయ విముక్తో౽స్మి కామాదిరహితో౽స్మ్యహమ్
3-21

నేను సర్వప్రకాశరూపుఁడను, చిన్మాత్రజ్యోతిస్వరూపుఁడను కాలత్రయవర్జితుఁడను, కామాదిరహితుఁడను అయియున్నాను.

40 గన్తవ్యదేశహీనో౽స్మి గమనాదివివర్జితః,
సర్వదా సమరూపో౽స్మి శాన్తో౽స్మి పురుషోత్తమః3-23

నేను గన్తవ్యమగు ప్రదేశము లేనివాఁడను, గమనాది రహితుఁడను, సదా సమరూపుఁడను, శాంతుఁడను, పురుషోత్తముఁడను అయియున్నాను.

41 ఏవం స్వానుభవో యస్య సో౽హమస్మి న సంశయః,
య శ్శృణోతి సకృద్వాపి బ్రహ్మైవ భవతి స్వయం
బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమిత్యుపనిషత్ 3-24

ఈ ప్రకారముగ స్వానుభవ మెవనికి కలిగియుండునో అతఁడు నేనే అయియున్నాను. ఇట సంశయము లేదు. దీనిని ఒక సారి అయినను ఎవఁడు వినునో అతఁడు స్వయముగ బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

30. సుబాలోపనిషత్తు

1 అన్తశ్శరీరే నిహితో గుహాయా మజ ఏకో నిత్యో యస్య
పృథివీ శరీరం యః పృథివీ మన్తరే సంచరన్ యం
పృథివీ న వేద, యస్యాపః శరీరం యో౽పో౽న్తరే
సంచర న్యమాపో న విదుః 7

శరీరము లోపల హృదయగుహాయందు అజుఁడు, నిత్యుఁడు, అద్వితీయుఁడు నగు పరమాత్మ కలఁడు. అతనికి పృథివి శరీరము. అతఁడు పృథివిలో సంచరించును. కాని అతనిని పృథివి ఎఱుఁగ నేరదు. అట్లే అతనికి జలము శరీరము. అతఁడు జలమునందు సంచరించును. కాని జల మాతనిని ఎఱుఁగలేదు.

2 శాన్తోదాన్త ఉపరత స్తితిక్షు స్సమాహితో భూత్వాఒత్మ
న్యేవాత్మానం పశ్యతి సర్వస్యాత్మా భవతి య ఏవం
వేద. 9

ముముక్షువు శాంతుఁడు, దాంతుఁడు, ఉపరతుఁడు, తితిక్షువు, సమాధినిష్ఠుఁడుగ నయి తన అంతరాత్మయందే పరమాత్మను దర్శించుచున్నాఁడు. ఆ పరమాత్మ నెఱిఁగిన విజ్ఞుఁడు సర్వములయొక్క ఆత్మయగుచున్నాఁడు.

3 ..... మహత్పదం జ్ఞాత్వా వృక్షమూలే వసేత కుచే
లోఒసహాయ ఏకాకీ సమాధిస్థ ఆత్మకామ ఆప్త
కామో నిష్కామో జీర్ణకామో హస్తిని సింహే దంశే
మశకే నకులే సర్పరాక్షసగన్ధర్వే మృత్యో రూపాణి
విదిత్వా న బిభేతి కుతశ్చనేతి వృక్ష మివ తిష్ఠాసే
చ్ఛిద్యమానోఒపిన కుప్యేత న కంపేతో త్పలమివ
తిష్ఠాసే చ్ఛిద్యమానోఒపి న కుప్యేత, న కంపేతాకాశ
మివ తిష్ఠాసే చ్ఛిద్యమానోఒపి న కుప్యేత న కంపేత
సత్యేన తిష్ఠాసే త్సత్యోఒయమాత్మా 13

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు మహత్తరమగు ఆత్మపదము నెఱిఁగినవాఁడై వృక్షముక్రింద నివసింపవలయును. వైరాగ్యశీలుఁడు, వివేకవంతుఁడు, ముముక్షువు నగు ఆ విజ్ఞుఁడు పరిమితవస్త్రమును ధరించినవాఁడై, అన్యసహాయము లేనివాఁడై, ఏకాకియై, సమాధినిష్ఠుఁడై, ఆత్మకాముఁడు, ఆప్తకాముఁడు, నిష్కాముఁడు, జీర్ణకాముఁడునై ఏనుఁగునందును, సింహమునందును, ఈఁగయందును, దోమయందును, ముంగిసయందును, సర్పమునందును, రాక్షసునియందును, గంధర్వునియందును భగవంతునియొక్క రూపములను తెలిసికొని

కెనిపలనను భయముఁజెందనివాఁడై యుండును. ఛేదింపఁబడుచున్న వాఁడైనను అతఁడు వృక్షమువలె క్షమాశీలుఁడై కోపముఁజెందక యుండవలెను. కలువపువ్వువలె నుండవలెను. ఆకాశమువలె కోపము నొందక, కంపము నొందక యుండవలెను. సత్యశీలుఁడై యుండవలెను. పరమాత్మ సత్యస్వరూపమైనది.

31. క్షురికోపనిషత్తు

నిశ్శబ్దం దేశ మాస్థాయ తత్రాసన మవస్థితః, 2
కూర్మోఒంగానీవ సంహృత్య మనో హృది నిరుధ్య చ
మాత్రా ద్వాదశయోగేన ప్రణవేన శనై శ్శనైః 3
పూరయేత్సర్వమాత్మానం సర్వద్వారం నిరుధ్యచ. 4

సాధకుఁడు నిశ్శబ్దముగనున్న ప్రదేశమున సముచితమైన ఆసనము వేసికొని కూర్చుండి తాబేలు తన అవయవములను ఉపసంహరించుకొనునట్లు సర్వేంద్రియములను విషయములనుండి మరలించి, మనస్సును హృదయమునందు నిశ్చలముగా నిలిపి, పండ్రెండు మాత్రలుగల ప్రణవమంత్రముతో మెల్లమెల్లఁగ సర్వాత్మను పూరించవలెను.

తపో విజిత చిత్తస్తు నిశ్శబ్దం దేశ మాస్థితః
నిస్సంగ స్సాంగయోగజ్ఞో నిరపేక్ష శ్శనై శ్శనైః. 21
పాశం ఛిత్వా యథా హంసో. నిర్విశంకం ఖముత్పతేత్
ఛిన్నపాశస్తథా జీవస్సంసారం తరతే సదా. 22

ఇంద్రియము లన్నిటిని నిగ్రహించి, విజితచిత్తుఁడై, నిశ్శబ్దమైన ఏకాంతవాసమునందు సంగరహితుఁడై, సాంగయోగము

నెఱిఁగినవాఁడై, నిరపేక్షుఁడై, మెల్లమెల్లఁగ పాశమును త్రెంచుకొని ఆకాశమున ఎగిరిపోవు హంసపక్షివలె జీవుఁడు ఛిన్నపాశుఁడై సంసారమునుదాటి మోక్షధామమును జేరి సుఖించును.

6 అమృతత్వం సమాప్నోతి యదా కామాత్సముచ్యతే
సర్వేషణా వినిర్ముక్త శ్ఛిత్త్వా తంతూ న్న బధ్యత
ఇత్యుపనిషత్, 25

కామబంధనమునుండి విముక్తుఁడైన వెంటనే జీవుఁడు సర్వకామనారహితుఁడై, సంసారపాశములను ఛేదించి అమృతత్వమును (మోక్షమును) పొందును. మరల అతఁడు బంధనమును పొందఁడు.

32. మన్త్రికోపనిషత్తు

1 తమేక మేవ పశ్యన్తి పరిశుభ్రం విభుం ద్విజాః,
యస్మి న్సర్వ మిదం ప్రోతం బ్రహ్మ స్థావరజఙ్గమమ్.
తస్మిన్నేవ లయం యాన్తి స్రవన్త్యః సాగరే యథా.
17

ఎవనియందు ఈ చరాచర జగత్తు కూర్చఁబడియున్నదో, ఆ పరిశుభ్రమైన, సర్వవ్యాపకమైన, అద్వితీయమైన పరమాత్మను బ్రహ్మనిష్ఠులు దర్శించుచుందురు. మఱియు నదులు సముద్రమునందువలె అతనియందే లయమును బొందుచుందురు.

33. సర్వసారోపనిషత్తు

1 జీవః అనాత్మనాం దేహాదీనా మాత్మత్వే నాభిమన్య
తే సోఽభిమాన ఆత్మనో బన్ధః, తన్నివృత్తి ర్మోక్షః,

యా తదభిమానం కారయతి సా అవిద్యా, సోఽభి
మానో యయా నివర్తతే సా విద్యా.

జీవుఁడు అనాత్మరూపములగు దేహాదులను ఆత్మగా తలంచుచు అభిమానించుచున్నాఁడు. ఆ దేహాభిమానమే ఆత్మకుబంధము. అది తొలఁగుటయే మోక్షము. అట్టి అభిమానమును కలుగఁజేయునది అవిద్య. అట్టి అభిమానము దేనిచే తొలఁగిపోవునో అదియే విద్య.

2 అప్రాణో హ్యమనాః శుభ్రో బుద్ధ్యాదీనాం హి సర్వదా
సాక్ష్యహం సర్వదా నిత్యశ్చిన్మాత్రోఽహం న సంశయః

నేను ప్రాణరహితుఁడను. మనోరహితుఁడను. పరిశుద్ధుఁడను. బుద్ధి మొదలైనవానికి సదా సాక్షిభూతుఁడను. నేను సదా నిత్యుఁడను, చిన్మాత్రుఁడను. ఇట సంశయ మేమియును లేదు.

3 స్థాణు ర్నిత్యః సదానన్దః శుద్ధో జ్ఞానమయో ఽమలః,
ఆత్మాఽహం సర్వభూతానాం విభుః సాక్షీ న సంశయః.

నేను స్థాణువును (నిశ్చలుఁడను), నిత్యుఁడను, సదా ఆనందస్వరూపుఁడను, శుద్ధుఁడను, జ్ఞానస్వరూపుఁడను, నిర్మలుఁడను. నేను సమస్తప్రాణులయొక్క ఆత్మను, సర్వవ్యాపకుఁడను, సాక్షిని. ఇందు సంశయము లేదు.

4 బ్రహ్మైవాహం సర్వవేదాంతవేద్యం
నాహం వేద్యం వ్యోమవాతాదిరూపమ్,
రూపం నాహం నామ నాహం న కర్మ
బ్రహ్మైవాహం సచ్చిదానందరూపమ్.

సర్వ వేదాంతవేద్యమగు బ్రహ్మమును నేను. నేను అజ్ఞేయుఁడను. ఆకాశాది పంచభూతములు నేను కాను. నేను నామములను కాను. కర్మలు కాను. సచ్చిదానందమయమైన బ్రహ్మమునే నేను.

5 నాహం దేహో జన్మమృత్యూ కుతో మే
నాహం ప్రాణః క్షుత్పిపాసే కుతో మే,
నాహం చేతః శోకమోహౌ కుతో మే
నాహం కర్తా బన్ధమోక్షౌ కుతో మే_ఇత్యుపనిషత్.

నేను దేహమును కాను. కావున జననమరణములు ఇఁక నాకెచట ? నేను ప్రాణమును కాను. కావున ఆఁకలిదప్పికలు ఇఁక నాకెచట ? నేను చిత్తమును కాను. కావున శోకమోహములు ఇఁక నా కెచట ? నేను కర్తను కాను. కావున బంధమోక్షములు ఇఁక నా కెచట ?

34. నిరాలంబోపనిషత్తు

1 ఓం నమశ్శివాయ గురవే సచ్చిదానంద మూర్తయే,
నిష్ప్రపంచాయ శాన్తాయ నిరాలంబాయ తేజసే.

గురుస్వరూపుఁడును, సచ్చిదానందమూర్తియును, ప్రపంచరహితుఁడును, శాంతుఁడును, ఆధారరహితుఁడును, తేజోరూపుఁడును అగు శివునకు (మంగళస్వరూపమగు పరమాత్మకు) నమస్కారము.

2 నిరాలంబం సమాశ్రిత్య సాలంబం విజహాతి యః,
స సంన్యాసీ చ యోగీ చ కైవల్యం పద మశ్నుతే.

నిర్గుణబ్రహ్మమును ఆశ్రయించి సగుణాకారమును ఎవఁడు త్యజించునో అతఁడే సన్న్యాసి, అతఁడే యోగి. అట్టివాఁడు మోక్షపదము నొందును.

3 అద్వితీయ మఖిలోపాధి వినిర్ముక్తం తత్సకల శక్త్యుపబృంహిత మనాద్యన్తం శుద్ధం శివం శాన్తం నిర్గుణ మిత్యాది వాచ్య మనిర్వాచ్యం చైతన్యం బ్రహ్మ.

అద్వితీయమైనదియు, సకలోపాధివినిర్ముక్తమైనదియు, సర్వశక్తిసంపన్నమైనదియు, ఆదిఅంతములు లేనిదియు, శుద్ధమైనదియు, మంగళకరమైనదియు, శాంతమైనదియు, నిర్గుణమైనదియు, అనిర్వచనీయమైనదియు నగు చైతన్యమే బ్రహ్మము.

4 సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ నేహ నానాస్తి కించన.

ఈ సమస్తము బ్రహ్మమే. ఇచట అనేకత్వ మొకింతైనను లేదు.

5 దేహేన్ద్రియ నిగ్రహ సద్గురూపాసన శ్రవణమనననిదిధ్యాసనై ర్యద్యద్దృగ్దృశ్య స్వరూపం సర్వాంతరస్థం సర్వసమం ఘటపటాది పదార్థ మివావికారం వికారేషు చైతన్యం వినా కించిన్నాస్తీతి సాక్షాత్కారానుభవో జ్ఞానమ్.

శరీర, ఇంద్రియ సంశయముచేతను సద్గురూపాసనచేతను, శ్రవణమనన నిదిధ్యాసనములచేతను, దృగ్దృశ్యస్వరూపమైనదంతయును సర్వాంతర్యామియై యున్నది. సర్వసమానమైనది. ఘటపటాదివికారివస్తువులందు వికారరహితమైనది యగు చైతన్యము తప్ప వేఱొకటి ఏదియు నిచట లేదను సాక్షాత్కారానుభవమే జ్ఞానము.

6 రజ్జౌ సర్పభ్రాన్తిరివా ద్వితీయే సర్వానుస్యూతే సర్వ
మయే బ్రహ్మణి దేవతిర్యఙ్నర స్థావర స్త్రీపురుషవర్ణా
శ్రమబన్ధమోక్షోపాధి నానాత్మభేదకల్పితం జ్ఞాన మజ్ఞా
నమ్.

త్రాటియందు సర్పభ్రాంతివలె కేవలము సర్వాంతర్యామి సర్వస్వరూపమునగు బ్రహ్మమునందు దేవతలు, పశువులు, మనుష్యులు, స్త్రీలు, పురుషులు, వర్ణాశ్రమములు, బంధమోక్షములు అను అనేక భేదములచే కల్పితమైన జ్ఞానమే అజ్ఞానము.

7 సచ్చిదానందస్వరూపం జ్ఞాత్వా ఽనందరూపావస్థితి
రేవ సుఖమ్.

సచ్చిదానంద స్వరూపము నెఱింగి ఆనందస్వరూపముతో నుండుటయే సుఖము.

8 అనాత్మరూపవిషయ సంకల్ప ఏవ దుఃఖమ్.

అనాత్మరూపములైన విషయములయొక్క సంకల్పమే దుఃఖము.

9 సత్సంసర్గస్స్వర్గః.

సజ్జనుల సాంగత్యమే స్వర్గము.

10 అసత్సంసారవిషయ జనసంసర్గ ఏవ నరకః.

అసత్తైన సంసారముయొక్క విషయములందు ప్రవృత్తులైన అజ్ఞానులతోడి సాంగత్యమే నరకము.

11 అనాద్యవిద్యావాసనయా జాతోఽహ మిత్యాది సంక
ల్పో బంధః పితృమాతృసహోదర దారాపత్య గృహా

రామక్షేత్రాది మమతా సంసారావరణసంకల్పో బన్ధః
కర్తృత్వాద్యహంకారసంకల్పో బన్ధః, అణిమాద్యష్టై
శ్వర్యాశా సిద్ధ సంకల్పో బన్ధః, సంకల్పమాత్ర సం
భవో బంధః.

అనాదియగు అజ్ఞానముయొక్క వాసనచే 'నేను జన్మించినవాఁడను' అను ఈ ప్రకారములైన సంకల్పములు కలిగియుండుటయే బంధము. తల్లిదండ్రులు, సోదరులు, భార్య, బిడ్డలు, గృహము, ఉద్యానము, పొలము మొదలైన వానియందు మమత్వము కలిగియుండి సంసారముయొక్క ఆవరణమునుగూర్చిన సంకల్పము కలిగియుండుటయే బంధము.

కర్తృత్వాదులు, అహంకారము — వీనినిగూర్చిన సంకల్పమే బంధము.

అణిమాది అష్టైశ్వర్యములను గూర్చిన ఆశ, వానినిగూర్చిన సంకల్పము బంధము.

కేవలము సంకల్పమాత్రమే బంధము.

12 నిత్యానిత్య వస్తు విచారా దనిత్యసంసారసుఖదుఃఖ
విషయ సమస్త క్షేత్ర మమతాబంధక్షయో మోక్షః.

నిత్యానిత్య వస్తువిచారణచే అనిత్యములైన సంసార సుఖదుఃఖ విషయములగు సమస్త వస్తువులందును మమకారము నశించుటయే మోక్షము.

13 సర్వశరీరస్థ చైతన్యబ్రహ్మప్రాపకో గురు రుపాస్యః.

సర్వజీవుల శరీరములందున్న చైతన్యబ్రహ్మమును పొందించు గురువు ఉపాసింపఁదగినవాఁడు.

14 సర్వాన్తరస్థ స్వసంవిద్రూపవిత్ విద్వాన్.

సర్వుల అంతరంగమున ఉన్న చిద్రూపమును (ఆత్మను) ఎఱిఁగినవాఁడే విద్వాంసుఁడు.

15 కర్తృత్వా ద్యహంకారభావారూఢో మూఢః.

కర్తృత్వాది అహంకారభావము రూఢిపడినవాఁడు మూఢుఁడు.

16 బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్యే త్యపరోక్షజ్ఞానాగ్నినా బ్రహ్మాద్యైశ్వర్యాశాసిద్ధ సంకల్పబీజసంతాపరూపం తపః.

'బ్రహ్మము సత్యము, జగత్తు మిథ్య' - అను అపరోక్షజ్ఞాన రూపమగు అగ్నిచే బ్రహ్మాద్యైశ్వర్యవాంఛయొక్క సంకల్పమును సమూలముగ దగ్ధ మొనర్చుటయే తపస్సు.

17 ప్రాణేంద్రియా ద్యంతఃకరణ గుణాదేః పరతరం సచ్చిదానందమయం సర్వసాక్షికం నిత్యముక్త బ్రహ్మస్థానం పరమం పదమ్.

ప్రాణము, ఇంద్రియములు మొదలైనవానికంటెను; అంతఃకరణముకంటెను, త్రిగుణములకంటెను, పరమైనదియు, సచ్చిదానందస్వరూపమైనదియు, సర్వమునకు సాక్షియైనదియు; నిత్యముక్తమైనదియునగు బ్రహ్మముయొక్క స్థానమే పరమపదము.

18 దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదరాహిత్య చిన్మాత్రస్వరూపం గ్రాహ్యమ్.

దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదరహిత చిన్మాత్రస్వరూపమే గ్రహింపఁదగినది.

19 స్వస్వరూపవ్యతిరిక్త మాయామయ బుద్ధీన్ద్రియగోచర జగత్సత్యత్వచింతన మగ్రాహ్యమ్.

స్వస్వరూప వ్యతిరిక్తమైనదియు, మాయామయములగు బుద్ధీంద్రియములకు గోచరమైనదియు నగు జగత్తు సత్యమను చింతనము గ్రహింపఁదగినది కాదు.

20 సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య నిర్మమో నిరహంకారో భూత్వా బ్రహ్మేష్టం శరణ ముపగమ్య 'తత్త్వమసి', 'అహం బ్రహ్మాస్మి', 'సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ', 'నేహ నానాస్తి కించన' ఇత్యాది మహావాక్యార్థానుభవజ్ఞానా ద్బ్రహ్మైవాహమస్మీతి నిశ్చిత్య నిర్వికల్ప సమాధినా స్వతంత్రో యతి శ్చరతి స సంన్యాసీ స ముక్తః, స పూజ్యః, స యోగీ, స పరమహంసః సోఽవధూతః, స బ్రాహ్మణ ఇతి.

ప్రాపంచికవిషయములనెల్ల పరిత్యజించి నిర్మముఁడై, నిరహంకారుఁడై, తన కిష్టమగు బ్రహ్మమును శరణుఁజొచ్చి, 'తత్త్వమసి అహంబ్రహ్మాస్మి, సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ, నేహ నానాస్తికించన'— మొదలైన మహావాక్యములయొక్క అర్థమును అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుటవలన 'నేను బ్రహ్మమునే యగుదును' అని నిశ్చయముగా నెఱిఁగి నిర్వికల్ప సమాధితోఁగూడి స్వతంత్రుఁడై యతి సంచరించుచుండును. అతఁడే సన్న్యాసి. అతఁడే ముక్తుఁడు. అతఁడే పూజ్యుఁడు, అతఁడే యోగి, అతఁడే పరమహంస. అతఁడే అవధూత, అతఁడే బ్రాహ్మణుఁడు.

30. శుకరహస్యోపనిషత్తు

1 యేనేక్షతే శృణోతీదం జిఘ్రతి వ్యాకరోతి చ,
స్వాద్వస్వాదు విజానాతి తత్ప్రజ్ఞానముదీరితమ్. 3

జీవుఁడు దేనిని చూచుచున్నాఁడో, వినుచున్నాఁడో, వా
చూచుచున్నాఁడో, మాట్లాడుచున్నాఁడో, రుచిచూచుచున్నా
అదియే ప్రజ్ఞానమని చెప్పఁబడినది.

2 చతుర్ముఖేన్ద్రదేవేషు మనుష్యాశ్వగవాదిషు,
చైతన్యమేకం బ్రహ్మతః ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ మయ్య
3_

బ్రహ్మదేవునియందును, ఇంద్రాదిదేవతలందును, మనుష
లందును; గుఱ్ఱము, ఆవు మొదలైనవానియందును ఏకమైన చై
న్యమే బ్రహ్మము. అందుచే నాయందలి చైతన్యముకూడ బ్రహ్మ
యగును.

3 పరిపూర్ణః పరాత్మాస్మిన్ దేహే విద్యాధికారిణి,
బుద్ధేస్సాక్షితయా స్థిత్వా స్ఫురన్నహమితీర్యతే
3-

పరిపూర్ణమైన పరమాత్మజ్ఞానమును బొందుటకు యోగ్య
మైన ఈ మనుష్యశరీరమునందు, బుద్ధికి సాక్షిగా, నిర్వికారము
ప్రకాశించుచున్నదై పరమాత్మ 'అహమ్' (నేను) అను పదము
చెప్పఁబడుచున్నది.

4 స్వతః పూర్ణః పరాత్మాత్ర బ్రహ్మశబ్దేన వర్ణితః,
అస్మీత్యైక్యపరామర్శస్తేన బ్రహ్మ భవామ్యహమ్.
3_4

స్వయముగా పరిపూర్ణమైన పరమాత్మ మహావాక్యమునందు బ్రహ్మమను పదముచే చెప్పఁబడినది. 'అస్మి' అను పదము జీవబ్రహ్మైక్యమును తెలుపుచున్నది. అందుచే నేను బ్రహ్మమునే అగుదును.

5 ఏకమేవాద్వితీయం సన్నామరూపవివర్జితమ్,
సృష్టేః పురాధునాప్యస్య తాదృక్త్వం తదితీర్యతే.
3-5

సృష్టికి పూర్వము నామరూపములు లేనిది, ఏకమైనది అద్వితీయమైనది అగు ఏ సద్వస్తువు కలదో, ఆ సద్వస్తువునకు ఇప్పుడును విచారణచే తత్పదముద్వారా ఆ స్వభావమే చెప్పఁబడుచున్నది.

6 శ్రోతుర్దేహేన్ద్రియాతీతం వస్త్వత్ర త్వంపదేరితమ్
ఏకతా గ్రాహ్యతేఽసీతి తదైక్యమనుభూయతామ్.
3_6

జీవునియొక్క శరీర, ఇంద్రియాదులకంటె అతీతమైన సద్వస్తువు మహావాక్యమునందు 'త్వం' పదముచే చెప్పఁబడినది. 'అసి' అను పదముచే ఐక్యము గ్రహింపఁబడుచున్నది. అట్టి తత్, త్వం పదార్థముల యనుభవమును ముముక్షువు లనుభవింతురు గాక!

7 స్వప్రకాశాపరోక్షత్వమయమిత్యుక్తితో మతమ్,
అహంకారాదిదేహాన్తం ప్రత్యగాత్మేతి గీయతే. 3-7

'అయమ్' అను పదముచే ఆత్మ స్వయంప్రకాశమైనది, ప్రత్యక్షమైనది - అను అర్థము చెప్పఁబడినది. అది అహంకారః ఆదిగాఁగలిగి స్థూలశరీరము అంతముగా గల జగత్తునకంటె విలక్షణమైన ప్రత్యగాత్మయని చెప్పఁబడుచున్నది.

8 దృశ్యమానస్య సర్వస్య జగత స్తత్త్వ మీర్యతే,
బ్రహ్మశబ్దేన తద్బ్రహ్మ స్వప్రకాశాత్మ రూపకమ్. 3

దృశ్యజగత్తునకెల్ల అధిష్ఠానమైన పరతత్త్వము 'బ్రహ్మ' శబ్దముచే చెప్పఁబడుచున్నది. ఆ బ్రహ్మము స్వయంప్రకాశమైన ప్రత్యగాత్మరూపమే యగును.

9 కార్యోపాధి రయం జీవః కారణోపాధిరీశ్వరః,
కార్యకారణతాం హిత్వా పూర్ణబోధో ఽవశిష్యతే.
3

జీవుఁడు కార్యోపాధి, ఈశ్వరుఁడు కారణోపాధి కార్యకారణములను విడనాడినచో పూర్ణబోధమే (ఆత్మయే) శేషించును.

10 అన్యవిద్యాపరిజ్ఞాన మవశ్యం నశ్వరం భవేత్,
బ్రహ్మవిద్యా పరిజ్ఞానం బ్రహ్మప్రాప్తికరం స్థితమ్.
3

ఇతరవిద్యలయొక్క పరిజ్ఞానము అవశ్యము నశ్వరము. బ్రహ్మవిద్యయొక్క పరిజ్ఞానము బ్రహ్మమును సంప్రాప్తిఁ జేయును.

36. వజ్రసూచికోపనిషత్తు

చిత్సదానందరూపాయ సర్వధీవృత్తి సాక్షిణే,
నమో వేదాన్త వేద్యాయ బ్రహ్మణే ఽనంతరూపిణే.

సచ్చిదానందస్వరూపమైనదియు, సర్వుల బుద్ధివృత్తులకు సాక్షియైనదియు, వేదాంతవేద్యమైనదియు, అనంతరూపమైనదియు నగు బ్రహ్మమునకు నమస్కారము.

2 యః కశ్చిదాత్మాన మద్వితీయం జాతిగుణక్రియా హీనం షడూర్మిషడ్భావేత్యాది సర్వదోషరహితం సత్యజ్ఞానానందానంతస్వరూపం స్వయం నిర్వికల్ప మశేషకల్పాధార మశేష భూతాంతర్యామిత్వేన వర్త మాన మంతర్బహిశ్చాకాశవ దనుస్యూత మఖండా నందస్వభావ మప్రమేయ మనుభవైకవేద్య మపరోక్ష తయా భాసమానం కరతలామలకవ త్సాక్షాదపరోక్షీ కృత్య కృతార్థతయా కామరాగాది దోషరహితశ్శమ దమాది సంపన్నో భావమాత్సర్య తృష్ణాశా మోహాది రహితో దంభాహంకారాదిభి రసంస్పృష్టచేతా వర్తతే ఏవ ముక్తలక్షణో యః స ఏవ బ్రాహ్మణ ఇతి శ్రుతి స్మృతిపురాణేతిహాసానా మభిప్రాయః. అన్యథా బ్రాహ్మ ణత్వ సిద్ధిర్నాస్త్యేవ, సచ్చిదానంద మాత్మాన మద్వి తీయం బ్రహ్మ భావయే దాత్మానం సచ్చిదానందం బ్రహ్మ భావయే దిత్యుపనిషత్.

అద్వైతమును, జాతిగుణక్రియలు లేనిదియు, పుట్టుట, పెరుగుట మొదలైన షడ్భావవికారములు లేనిదియు, నిర్దోషమైనదియు, సత్యజ్ఞానానందస్వరూపమైనదియు, నాశరహితమైనదియు, వికల్ప రహితమైనదియు, ఎన్నియో కల్పములకు ఆధారమైనదియు, సర్వ భూతాంతర్యామియు, ఆకాశమువలె లోపల వెలుపల వ్యాపించి నదియు, అనంతానందస్వభావయుక్తమైనదియు, ఊహకు అందని

దియు, అనుభవముచే తెలిసికొనఁదగినదియు, ప్రత్యక్షముగా గోచరించునదియు నగు పరమాత్మను కరతలామలకమువలె సాక్షాత్తుగా సందర్శించి కృతార్థతను జెంది కామరాగాది దోషములులేనివాఁడై శమదమాది దైవగుణసంపన్నుఁడై, మాత్సర్యము, తృష్ణ, ఆశ, మోహము, దంభము, అహంకారము మొదలైన దుర్గుణములు లేనివాఁడై యుండువాఁడే, ఇట్టి పూర్వోక్తలక్షణములు కలిగియుండువాఁడే బ్రాహ్మణుఁడని వేద, శాస్త్ర, పురాణ, ఇతిహాసములయొక్క అభిప్రాయము. ఇట్టి లక్షణములు కలిగియుండుటచేతప్ప మఱియొక విధముగ బ్రాహ్మణత్వము సిద్ధింపదు. సచ్చిదానందమై అద్వయమై ఆత్మరూపమైనట్టి బ్రహ్మమును ధ్యానించవలయును.

37. తేజోబిందూపనిషత్తు

1 యతాహారో జితక్రోధో జితసంగో జితేన్ద్రియః,
నిర్ద్వన్ద్వో నిరహంకారో నిరాశీ రపరిగ్రహః. 1-3

నియమితాహారము కలవాఁడవై, క్రోధమును జయించినవాఁడవై, సంగరహితుఁడవై, ఇంద్రియజయము కలవాఁడవై, ద్వంద్వరహితుఁడవై, అహంకారవర్జితుఁడవై, ఆశారహితుఁడవై పరిగ్రహము లేనివాఁడవై బ్రహ్మమును తెలిసికొనుము.

2 పరం గుహ్యతమం విద్ధి హ్యస్తతన్ద్రో నిరాశ్రయః, 1.5

తంద్రతను (సోమరితనమును) పోఁగొట్టుకొని, నిరాశ్రయుఁడవై అత్యంత రహస్యమైన బ్రహ్మమును తెలిసికొనుము.

3 ఉపాధిరహితం స్థానం వాఙ్మనోతీత గోచరమ్. 1.7

పరబ్రహ్మముయొక్క స్థానము ఉపాధిరహితమైనది. మఱియు వాక్కునకు మనస్సునకు అతీతమైనది. విశుద్ధమైన బుద్ధికి గోచరించునది అయియున్నది.

4 అశూన్యం శూన్యభావం తు శూన్యాతీతం హృది స్థితమ్. 1.10

ఆ బ్రహ్మము శూన్యము కానిది, (దృశ్య) శూన్యమైనది. శూన్యాతీతమైనది. సమస్త ప్రాణుల హృదయమునం దున్నదిఅయియున్నది.

5 యమో హి నియమ స్త్యాగో మౌనం దేశశ్చ కాలతః,
ఆసనం మూలబన్ధశ్చ దేహసామ్యం చ దృక్ స్థితిః. 1.15

6 ప్రాణసంయమనం చైవ ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా,
ఆత్మధ్యానం సమాధిశ్చ ప్రోక్తా న్యంగాని వై క్రమాత్ 1.16

యమము, నియమము, త్యాగము, మౌనము, దేశము, కాలము, ఆసనము, మూలబంధము, దేహసామ్యము, దృక్స్వరూపమునందు నిలుకడ, ప్రాణసంయమనము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ఆత్మధ్యానము, సమాధి - అనునవి క్రమముగ యోగమునకు అంగములుగ చెప్పఁబడినవి.

7 సర్వం బ్రహ్మేతి వై జ్ఞానా దింద్రియగ్రామ సంయమః
యమో ఽయమితి సంప్రోక్తో ఽభ్యసనీయో ముహు ర్ముహుః. 1.17

'సమస్తము బ్రహ్మమే' అను జ్ఞానముచే ఇంద్రియములను నిగ్రహించుట యమము అని చెప్పఁబడినది. దీనిని మాటిమాటికి అభ్యసించవలయును.

8 సజాతీయ ప్రవాహశ్చ విజాతీయ తిరస్కృతిః,
నియమో హి పరానన్దో నియమాత్క్రియతే బుధైః.
1-18

సజాతీయభావప్రవాహము (మనశ్శాంతికి ఉపకరించు భావములు) కలిగియుండి విజాతీయ భావములను (మనశ్శాంతికి భంగకరమగు భావములను) తిరస్కరించుట నియమమని చెప్పఁబడినది. ఇది పరమానందకరమైనది. విజ్ఞులు నియమముతో దీనిని ఆచరించుదురు.

9 త్యాగః ప్రపంచరూపస్య సచ్చిదాత్మావలోకనాత్,
త్యాగో హి మహతాం పూజ్యః సద్యో మోక్షప్రదాయకః. 1-19

సచ్చిదాత్మయొక్క అవలోకనముచే ప్రపంచరూపమును మిథ్యగ తలంచి త్యజించివేయుట త్యాగమని చెప్పఁబడును. ఇది మహాత్ములకు పూజ్యమైనదియు, తత్క్షణమే మోక్షమును కలుగఁజేయునదియు అయియున్నది.

10 యస్మాద్వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
యన్మౌనం యోగిభిర్గమ్యం తద్భజేత్సర్వదా బుధః
1-20

ఏ ఆత్మను చేరలేక వాక్కులు, మనస్సుతోఁగూడ వెనుకకు మరలుచున్నవో, యోగులు పొందఁదగిన మౌన మేదికలదో, అట్టి మౌనమును విజ్ఞులు సదా సేవించుచుండవలెను.

ఇతి వా తద్భవేన్మౌనం సర్వం సహజసంజ్ఞితమ్.
గిరా మౌనం తు బాలానామయుక్తం బ్రహ్మవాదినామ్.
1-22

సహజమైన ఈ మౌనమే మౌనమగును. వాఙ్మౌనము బాలు(సామాన్యులకే) తగును. అది బ్రహ్మనిష్ఠులకు యుక్తమైనది

ఆదావన్తే చ మధ్యే చ జనో యస్మిన్న విద్యతే,
యేనేదం సతతం వ్యాప్తం స దేశో విజనః స్మృతః.
1-23

ఆదియందును, అంతమందును, మధ్యయందును జనులు లేనిది దో, దేనిచే ఈ జగత్తు వ్యాప్తమైయున్నదో, అది నిర్జనప్రదేశ నెప్పఁబడినది.

కల్పనా సర్వభూతానాం బ్రహ్మాదీనాం నిమేషతః,
కాలశబ్దేన నిర్దిష్టం హ్యఖండానంద మద్వయమ్ 1-24

సమస్త జీవులయొక్కయు, బ్రహ్మాది దేవతల యొక్కయు దేనిచే నిమిషకాలములో జరుగుచున్నదో, అట్టి అద్వితీయ అఖండానందరూప ఆత్మ కాలమను శబ్దముచే నిర్దేశింపఁబడినది.

సుఖేనైవ భవేద్యస్మిన్నజస్రం బ్రహ్మచిన్తనమ్,
ఆసనం తద్విజానీయాదన్యత్సుఖవినాశనమ్. 1-25

దేనియందు సదా బ్రహ్మధ్యానము సుఖముగా జరుగునో, ఆసనమని యెఱుఁగనగును. ఇతరమైన ఆసనము సుఖ నే యగును.

15 యన్మూలం సర్వలోకానాం యన్మూలం చిత్తబంధనమ్,
మూలబంధ స్సదా సేవ్యో యోగ్యో உసౌ బ్రహ్మవాది
నామ్. 1-27

సమస్త లోకములకు మూలమైనదియు, చిత్తనిగ్రహమునకు మూలకారణమైనదియు అగు మూలబంధము సదా సేవించదగినది. ఇది బ్రహ్మనిష్ఠులకు తగినది.

16 అంగానాం సమతా విద్యా త్సమే బ్రహ్మణి లీయతే,
నో చే న్నైవ సమానత్వ మృజుత్వం శుష్క వృక్షవత్.
1-28

మనస్సు సమమైన బ్రహ్మమునందు లీనమగుటకు ఉపకరించునదియే అంగసమత్వమని యెఱుంగవలయును. అది లేనిచో సమత్వము కలుగదు. కేవలము ఋజువుగా కూర్చొనుట శుష్కవృక్షముపగిది ఉండును.

17 దృష్టిం జ్ఞానమయీం కృత్వా
పశ్యే ద్బ్రహ్మమయం జగత్,
సా దృష్టిః పరమోదారా
ననాసాగ్రావలోకినీ. 1-29

దృష్టిని జ్ఞానమయముగ నొనర్చి, జగత్తను బ్రహ్మమయముగఁ గాంచవలెను. అట్టి దృష్టియే మహోదారమైనది కాని నాసికాగ్రదృష్టి కాదు.

18 ద్రష్టృదర్శనదృశ్యానాం విరామో యత్ర వా భవేత్,
దృష్టి స్తత్రైవ కర్తవ్యా న నాసాగ్రావలోకినీ. 1-30

ద్రష్ట, దర్శనము, దృష్టి అనువానికి నెచట విరామము కలుగునో, అచటనే దృష్టిని నిలుపవలెనుగాని నాసికాగ్రమునందు కాదు.

19 చిత్తాది సర్వభావేషు బ్రహ్మత్వేనైవ భావనాత్,
నిరోధ స్సర్వవృత్తీనాం ప్రాణాయామ స్స ఉచ్యతే.
1-31

చిత్తము మొదలైన సమస్త పదార్థములందును బ్రహ్మత్వమును భావించుటవలన, చిత్తవృత్తులెల్ల నిరోధింపఁబడుట ప్రాణాయామమని చెప్పఁబడును.

20 నిషేధనం ప్రపంచస్య రేచకాఖ్య స్సమీరితః,
బ్రహ్మైవాస్మీతి యా వృత్తిః పూరకో వాయురుచ్యతే.
1-32

జగత్తును నిషేధించుట రేచకమని చెప్పఁబడినది. 'నేను బ్రహ్మమును' అను వృత్తి పూరకమని చెప్పఁబడుచున్నది.

21 తత స్తద్వృత్తి నైశ్చల్యం కుంభకం ప్రాణసంయమః,
అయం చాపి ప్రబుద్ధానా మజ్ఞానాం ఘ్రాణపీడనమ్.

'నేను బ్రహ్మమును' అను వృత్తి నిశ్చలముగా నిలుచుట కుంభకమను ప్రాణాయామముగ చెప్పఁబడినది. ఇది విజ్ఞులు కావించు ప్రాణాయామము. అజ్ఞానులు చేయునది నాసికాపీడనమే కాఁగలదు.

22 విషయేష్వాత్మతాం దృష్ట్వా మనస శ్చిత్తరంజకమ్,
ప్రత్యాహార స్స విజ్ఞేయోஉభ్యసనీయో ముహుర్ముహుః
1-34

విషయములందును ఆత్మస్వరూపమును గాంచి మనోముద ముఁజెందుట ప్రత్యాహారమని యెఱుఁగవలెను. దీనిని సాధకులు మాటిమాటికి అభ్యాసము చేయవలెను.

23 యత్ర యత్ర మనో యాతి బ్రహ్మణ స్తత్రదర్శనాత్
మనసా ధారణం చైవ ధారణా సా పరా మతా 1.35

మనస్సు ఎచటెచటికి పోవునో, అచటచట బ్రహ్మమును దర్శించుటవలన మనసా బ్రహ్మమును ధరించుట శ్రేష్ఠమైన ధారణ యగును.

24 బ్రహ్మైవాస్మీతి సద్వృత్త్యా నిరాలంబతయా స్థితిః,
ధ్యానశబ్దేన విఖ్యాతః పరమానందదాయకః 1.36

'నేను బ్రహ్మమునే అయి యున్నాను' అను సద్వృత్తిచే నిరాధారముగ నుండుట ధ్యానమని ప్రసిద్ధిఁగాంచినది. అది పరమానందదాయకమైనది.

25 నిర్వికారతయా వృత్త్యా బ్రహ్మాకారతయా పునః,
వృత్తివిస్మరణం సమ్యక్ సమాధి రభిధీయతే. 1.37

వికారములులేని నిశ్చలమనోవృత్తితో 'నేను బ్రహ్మమును' అను భావము గల్గి చిత్తవృత్తులు లేనియు లేకుండుట సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది.

26 ఇమం చాకృత్రిమానందం తావత్సాధు సమభ్యసేత్,
లక్ష్యో యావత్క్షణాత్పుంసః ప్రత్యక్త్వం సంభవే
త్స్వయమ్. 1.38

అప్రాకృతమైన ఈ ఆనందమును బ్రహ్మసాక్షాత్కార మను లక్ష్యము కలుగు వఱకును సాధకుఁడు లెస్సగా అభ్యసించుచుండ వలెను.

27 సమాధౌ క్రియమాణే తు
విఘ్నా న్యాయాన్తి వై బలాత్,
అనుసంధానరాహిత్య
మాలస్యం భోగలాలసమ్. 1.40

28 లయ స్తమశ్చ విక్షేప స్తేజః స్వేదశ్చ శూన్యతా,
ఏవం హి విఘ్నబాహుల్యం త్యాజ్యం బ్రహ్మవిశారదైః.
1.41

సమాధిని అభ్యసించునపుడు కొన్ని విఘ్నములు వాటిల్లు చుండును. అవి యేవి యనిన - అనుసంధానము (ధ్యానము) చేయకుండుట, సోమరితనము, భోగలాలసత్వము, నిద్ర, తమోగుణము కలుగుట, విక్షేపము, ఉష్ణము, చెమట, శూన్యత్వము - ఈ ప్రకారములైన విఘ్నము లన్నిటిని బ్రహ్మనిష్ఠులు త్యజించివేయవలెను.

29 భావవృత్త్యా హి భావత్వం
శూన్యవృత్త్యా హి శూన్యతా,
బ్రహ్మవృత్త్యా హి పూర్ణత్వం
తయా పూర్ణత్వ మభ్యసేత్. 1.42

భావవృత్తిచే భావము కలుగును. శూన్యవృత్తిచే శూన్యత్వము కలుగును. బ్రహ్మవృత్తిచే పూర్ణత్వము కలుగును. కావున బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు పూర్ణత్వమును అభ్యసింపవలెను.

30 యో హి వృత్తిం విహాయైనాం
బ్రహ్మాఖ్యాం పావనీం పరామ్,
వృథైవ తే తు జీవన్తి
పశుభిశ్చ సమా నరాః. 1-43

ఎవరు పవిత్రమైన ఈ బ్రహ్మవృత్తిని వదలి సంచరించుదురో, వారు పశుప్రాయులై వ్యర్థముగ జీవించువారే యగుదురు.

31 యే తు వృత్తిం విజానన్తి జ్ఞాత్వా వై వర్ధయన్తి యే,
తే వై సత్పురుషా ధన్యా వన్ద్యా స్తే భువనత్రయే.
1.44

ఎవరు ఈ బ్రహ్మవృత్తిని యెఱుఁగుదురో, ఎఱిఁగి దానిని వృద్ధినొందించుకొందురో వారే సజ్జనులు. వారే ముల్లోకములందును ధన్యులు. వారే వంద్యులు నగుదురు.

32 యేషాం వృత్తి స్సమా వృద్ధా పరిపక్వా చ సా పునః,
తే వై సద్బ్రహ్మతాం ప్రాప్తా నేతరే శబ్దవాదినః.
1_45

ఎవరియొక్క బ్రహ్మవృత్తి సమమై, అభివృద్ధినొందినదై, పరిపక్వమైయుండునో, అట్టివారే సద్రూపబ్రహ్మత్వమును పొందినవారగుదురు. ఇతరులగు శబ్దవాదులు కారు.

33 కుశలా బ్రహ్మవార్తాయాం వృత్తిహీనాః సురాగిణః,
తేఽప్యజ్ఞానితయా నూనం పున రాయాన్తి యాన్తి చ
1_46

బ్రహ్మమునుగూర్చి కేవలము పలుకుటయందు నిపుణులును, బ్రహ్మవృత్తి లేనివారును, విషయముల యెడల అధికరాగము కలవారును అజ్ఞానులే యగుదురు. వారు నిక్కముగ జననమరణములను బొందుచుందురు.

34 నిమిషార్ధం న తిష్ఠన్తి వృత్తిం బ్రహ్మమయీం వినా,
యథా తిష్ఠన్తి బ్రహ్మాద్యాః సనకాద్యాః శుకాదయః.
1_47

బ్రహ్మదేవుఁడు మొదలైనవారు, సనకాదులు, శుకాదులు బ్రహ్మమయమగు వృత్తిలేకుండ ఒక్క అర్ధనిమిషమైనను ఉండరు.

35 అథ శుద్ధం భవేద్వస్తు యద్వై వాచా మగోచరమ్,
ఉదేతి శుద్ధచిత్తానాం వృత్తిజ్ఞానం తతః పరమ్. 1.49

చిత్తము శుద్ధముగా నున్నవారికి వాక్కులకు అగోచరమగు బ్రహ్మమునుగూర్చిన వృత్తి కలుగును. తదుపరి బ్రహ్మజ్ఞానము, బ్రహ్మానుభూతి కలుగును.

36 భావితం తీవ్రవేగేన యద్వస్తు నిశ్చయాత్మకమ్,
దృశ్యం హ్యదృశ్యతాం నీత్వా బ్రహ్మాకారేణచిన్తయేత్
1.50

తీవ్రవేగముతో ఏ వస్తువు భావింపఁబడునో, అది నిశ్చయముగ అనుభూతము కాఁగలదు. (కావున బ్రహ్మమును గూర్చి తీవ్రముగ ధ్యానింపవలయును). దృశ్యమును అదృశ్యముగఁ గావించి దానిని బ్రహ్మాకారముగ చింతన చేయవలెను.

37 విద్వా న్నిత్యం సుఖే తిష్ఠే ద్ధియా చిద్రసపూర్ణయేతి,
1.51

బుద్ధిమంతుడు చిద్రసపూర్ణమగు బుద్ధితో గూడి సదా ఆత్మసుఖమందే నిలుకడ కలిగియుండవలెను.

38 అఖండైకరసం సర్వం చిన్మాత్ర మితి భావయేత్. 2-23

ఈ సమస్త జగత్తు అఖండైక రసస్వరూపమైనదియు, చిన్మాత్ర మనియు భావన చేయవలెను.

39 పరబ్రహ్మస్వరూపోఽహం పరమానంద మస్మ్యహమ్,
కేవలం జ్ఞానరూపోఽహం కేవలంపరమోఽస్మ్యహమ్. 3-1

నేను పరబ్రహ్మస్వరూపుడను, పరమానందరూపుడను, కేవలము జ్ఞానరూపుడను, కేవలము పరమాత్మస్వరూపుడను అయియున్నాను.

40 దేవభావవిహీనోఽస్మి చిన్తాహీనోఽస్మి సర్వదా,
చిత్తవృత్తివిహీనోఽహం చిదాత్మైకరసోఽస్మ్యహమ్ 3-14

నేను దేహభావరహితుడను, చింతావర్జితుడను, సర్వాధిష్ఠానరూపుడను, సదా చిద్ఘన ఆత్మస్వరూపుడను అయియున్నాను.

41 సర్వదృశ్యవిహీనోఽహం దృగ్రూపోఽస్మ్యహమేవ హి,
సర్వదా పూర్ణరూపోఽస్మి నిత్యతృప్తోఽస్మ్యహం సదా. 3-15

నేను సర్వదృశ్యరహితుడను, దృగ్రూపుడను, సదా పరిపూర్ణరూపుడను, నిత్యతృప్తుడను అయియున్నాను.

42 అహమేవ మహానాత్మా హ్యహమేవ పరాత్పరః,
అహ మన్యవదాభామి హ్యహమేవ శరీరవత్. 3-17

నేను మహత్తర ఆత్మరూపుడను, పరాత్పరుడను. నేను మఱియొకదానివలె తోచుచున్నాను. నేను శరీరమువలె తోచుచున్నాను. (వాస్తవముగ శరీరమును కాను. నేను అఖండాత్మను.)

43 మయాతిరిక్తం యద్యద్వా తత్తన్నాస్తీతి నిశ్చిను,
అహం బ్రహ్మాస్మి సిద్ధోఽస్మి నిత్యశుద్ధోఽస్మ్యహం సదా. 3-20

నాకంటె (ఆత్మకంటె అన్యమైనది ఏదియు లేదని నిశ్చయింపుము. నేను బ్రహ్మమును, సిద్ధుడను, నిత్యశుద్ధుడను అయియున్నాను.

44 స్వచైతన్యే స్వయం స్థాస్యే స్వాత్మరాజ్యే సుఖేరమే
స్వాత్మసింహాసనే స్థిత్వా స్వాత్మనోఽన్య న్న చిన్తయే 3-25

నేను నా చైతన్యమందు నిలచియుందును. స్వాత్మరాజ్యమందు సుఖముగా క్రీడింతును. స్వాత్మసింహాసనముపై ఆసీనుండనై స్వాత్మకంటె ఇతరమైనదానిని దేనిని చింతింపను.

45 బ్రహ్మమాత్ర మిదం సర్వం
బ్రహ్మణోఽన్య న్న కించన,
తదేవాహం సదానందం
బ్రహ్మైవాహం సనాతనమ్. 3-31

ఈ సమస్తము బ్రహ్మము మాత్రమే అయియున్నది. బ్రహ్మముకంటె వేఱుగ ఇచట ఒకింతైనను లేదు. సదానందమై, సనాతనమైనట్టి ఆ బ్రహ్మమే నేను అయియున్నాను.

46 దేహత్రయ మసద్విద్ధి కాలత్రయ మసత్సదా,
గుణత్రయ మసద్విద్ధి హ్యహం సత్యాత్మకః శుచిః.
3-49

దేహత్రయము అసత్యమని యెఱుగుము. అట్లే కాలత్రయము, గుణత్రయము సదా అసత్యమని తెలిసికొనుము. నేను (ఆత్మ) సత్యస్వరూపుఁడను. శుచిస్వరూపుఁడను.

47 స్వాత్మమంత్రం సదా పశ్యే
త్స్వాత్మ మంత్రం సదాఽభ్యసేత్. 3-59

స్వాత్మమంత్రమునే సదా కాంచవలెను. స్వాత్మ మంత్రమునే సదా అభ్యసింపవలయును.

48 అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
మృత్యుపాశం వినాశయేత్,
అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
ద్వైతదుఃఖం వినాశయేత్. 3-62

'అహంబ్రహ్మాస్మి' (నేను బ్రహ్మమును) అను ఈ మంత్రము మృత్యుపాశమును నశింపఁజేయును. 'అహంబ్రహ్మాస్మి' అను ఈ మంత్రము ద్వైతదుఃఖమును నశింపఁజేయును.

49 అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
సర్వవ్యాధీన్ వినాశయేత్,
అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
సర్వశోకం వినాశయేత్. 3-65

'అహంబ్రహ్మాస్మి' అను ఈ మంత్రము సమస్త వ్యాధులను తొలఁగించును. అహంబ్రహ్మాస్మి అను ఈ మంత్రము దుఃఖము నంతయు నశింపఁజేయును.

50 ఆనందఘనరూపోఽస్మి
పరానందఘనో ఽస్మ్యహమ్
యస్య దేహాదికం నాస్తి
యస్య బ్రహ్మేతి నిశ్చయః,
పరమానందపూర్ణో యః
స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-3

నేను ఆనందఘనస్వరూపుఁడను, సదానందఘనుఁడను. ఎవనికి దేహాదులభావన లేదో, ఎవనికి తాను బ్రహ్మమను నిశ్చయము కలదో, ఎవఁడు పరమానందపరిపూర్ణుఁడై యుండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

51 న మే దేహః కదాచిద్వా న మే ప్రాణాదయః క్వచిత్
న మే మాయా న మే కామో న మే క్రోధః పరో
ఽస్మ్యహమ్. 4-8

నాకు దేహము ఎప్పుడును లేదు. ప్రాణాదులున్ను ఎప్పుడును లేవు. నాకు మాయగాని, కామముగాని, క్రోధముగాని లేవు. నేను పరమగు ఆత్మను అయియున్నాను.

52 న మే జరా న మే బాల్యం న మే యౌవన మణ్వపి,
అహం బ్రహ్మాస్మ్యహం బ్రహ్మాస్మ్యహం బ్రహ్మేతి
నిశ్చయః. 4-29

నాకు వార్ధక్యము లేదు. బాల్యము లేదు. నాకు యౌవనము అణుమాత్రమైనను లేదు. 'నేను బ్రహ్మమును; ముమ్మాటికి నేను బ్రహ్మమును' అను నిశ్చయముకలవాఁడను అయియున్నాను.

53 స్వయమేవ స్వయం పశ్యే
త్స్వాత్మరాజ్యే సుఖే వసేత్,
స్వాత్మానందం స్వయం భుక్త్వా
స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-31

స్వయముగనే తన్ను (ఆత్మను) తాను చూచుకొనవలయును. స్వాత్మరాజ్యమున సుఖముగ నివసింపవలెను. ఎవఁడు స్వాత్మానందమును స్వయముగ అనుభవించునో అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

54 కేవలః పరమాత్మాహం కేవలో జ్ఞానవిగ్రహః,
సత్తామాత్ర స్వరూపాత్మా నాస్త్యత్కించి జ్జగద్భయమ్
4-45

నేను కేవలుఁడను పరమాత్మను. కేవలము జ్ఞానస్వరూపుఁడను. సత్తామాత్రాత్మరూపుఁడను. నాకు జగత్తువలన కొంచెమైనను భయములేదు.

55 నిత్యప్రత్యక్షరూపాత్మా నిత్యప్రత్యక్షనిర్ణయః. 4-70

ముక్తుఁడైనవాఁడు నిత్యము గోచరమగు ఆత్మస్వరూపము కలవాఁడును, నిత్యము యథార్థమైన నిర్ణయము కలవాఁడును అయియుండును.

56 ఆత్మాన మేవ వీక్షస్వ ఆత్మానం బోధయ స్వకమ్,
స్వ మాత్మానం స్వయం భుఙ్క్ష్వ స్వస్థో భవ షడానన
4-80

ఓ షణ్ముఖా! నీవు నిత్యము నీ ఆత్మనే కాంచుము. నీ ఆత్మనే యెఱుఁగుము. నీ ఆత్మనే అనుభవింపుము. స్వస్థుఁడవు కమ్ము.

57 అనాత్మేతి జగద్వాపి నాస్తి నాస్తీతి నిశ్చను,
సర్వసంకల్ప శూన్యత్వా త్సర్వకార్య వివర్జనాత్.
5-16

ఈ జగత్తు అనాత్మయనియు, ఇది లేదు, లేదు అనియు నిశ్చయించుము. నీవు సర్వసంకల్పరహితుఁడవు, సర్వకార్య వివర్జితుఁడవు కమ్ము.

58 చిత్తాభావా చ్చింతనీయం దేహాభావా జ్జరా న చ,
పాదాభావా ద్గతి ర్నాస్తి హస్తాభావాత్క్రియా న చ.
5-19

చిత్తరాహిత్యమువలన చింతనీయము లేదు. దేహరాహిత్యము వలన ముసలితనము లేదు. పాదములు లేనందువలన గమనము లేదు. హస్తములు లేనందువలన క్రియలేదు.

59 మృత్యు ర్నాస్తి జనాభావా
ద్బుద్ధ్యభావా త్సుఖాదికమ్. 5-20

జననము లేకపోవుటచే మృత్యువు లేదు. బుద్ధి లేకపోవుటచే సుఖదుఃఖాదులు లేవు.

60 ఇదం ప్రపంచం నాస్త్యేవ
నోత్పన్నం నో స్థితం క్వచిత్. 5-31

ఈ ప్రపంచము వాస్తవముగ లేదు. ఇది ఉత్పన్నము కాలేదు. స్థితిగల్గియుండ లేదు.

61 చిత్తం ప్రపంచ మిత్యాహు ర్నాస్తి నాస్త్యేవ సర్వదా
న ప్రపంచం న చిత్తాది నాహంకారో న జీవకః 5-32

చిత్తమే ప్రపంచమని చెప్పఁబడినది. కావున ప్రపంచము వాస్తవముగ ఎన్నఁడును లేనేలేదు. ప్రపంచముకాని, చిత్తాదులు కాని, అహంకారముకాని, జీవుఁడు కాని లేరు.

62 మాయాకార్యాదికం నాస్తి
మాయా నాస్తి భయం న హి,
కర్తా నాస్తి క్రియా నాస్తి
శ్రవణం మననం న హి. 5-33

మాయా కార్యాదులు లేవు. మాయ లేదు. కావున భయము లేదు. కర్త లేఁడు, క్రియ లేదు. శ్రవణము లేదు. మననము లేదు.

63 వాచా వదతి యత్కించి త్సంకల్పైః కల్ప్యతే క్వచిత్
మనసా చిన్త్యతే యద్వా త్సర్వం మిథ్యా న సంశయః
5-45

వాక్కుచేత చెప్పఁబడునదియు, సంకల్పములచే సంకల్పింపఁబడునదియు, మనస్సుచేత చింతింపఁబడునదియు నగు సమస్తము మిథ్యయే అయియున్నది. ఇందు సంశయము లేదు.

64 అనేకకోటి బ్రహ్మాండం సర్వం మిథ్యేతి నిశ్చిను.
5-54

అనేకకోట్ల బ్రహ్మాండము లన్నియు మిథ్యయని నిశ్చయింపుము.

65 త్వమేవ పరమాత్మాసి త్వమేవ పరమో గురుః.
5-58

నీవే పరమాత్మ అయియున్నావు. నీవే పరమగురుఁడవు అయియున్నావు.

66 ఆనందోఽసి పరోఽసి త్వమేక ఏవాద్వితీయకః,
చిద్ఘనానన్దరూపోఽసి పరిపూర్ణస్వరూపకః. 5-66

ఆనందమే నీవు. నీవు పరుఁడవు. నీవు ఏకమాత్రుఁడవు. అద్వితీయుఁడవు. చిద్ఘనానందరూపుఁడవు. పరిపూర్ణస్వరూపుఁడవు.

67 దేహోఽహ మితి సంకల్పో మహత్సంసార ఉచ్యతే,
దేహోఽహ మితి సంకల్పం తద్బంధమితి చోచ్యతే.
5-90

68 దేహోఽహ మితి సంకల్పం తద్దుఃఖమితి చోచ్యతే,
దేహోఽహ మితి యజ్ఞానం తదేవ నరకం స్మృతమ్.
5-91

'నేను దేహమును' అను సంకల్పమే మహాసంసారమని, అదియే బంధమని, అదియే దుఃఖమని, అదియే నరకమని చెప్పఁబడినది.

69 మన ఏవ జగత్సర్వం మన ఏవ సదా రిపుః,
మన ఏవ హి సంసారో మన ఏవ జగత్త్రయమ్. 5-98

70 మన ఏవ మహద్దుఃఖం మన ఏవ జరాదికమ్. 5-99

మనస్సే ఈ జగత్తంతయు. మనస్సే మహాశత్రువు. మనస్సే సంసారము. మనస్సే ముల్లోకములు. మనస్సే మహాదుఃఖము. మనస్సే వార్ధక్యాదులు.

71 జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాది మనోమయ మితీరితమ్. **5-103**

జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాదు లన్నియు మనోమయములని చెప్పఁబడినవి.

72 న సర్వం న భయం ద్వైతం
న వృక్ష స్తృణ పర్వతాః. **6-11**

ఈ సమస్తమున్ను (దృశ్యము) లేదు. భయము లేదు. ద్వైతము లేదు. వృక్షములు, తృణములు, పర్వతములు లేవు.

73 బ్రహ్మైవ సర్వం నానోఽస్తి
అదహం తదహం తథా,
తదేవాహం తదేవాహం
బ్రహ్మైవాహం సనాతనమ్. **6-31**

సమస్తము బ్రహ్మమే. మఱియొకటి లేనేలేదు. ఆ బ్రహ్మమే నేను. ఆ బ్రహ్మమే నేను. నేను సనాతనమైన బ్రహ్మమును.

74 బ్రహ్మైవాహం న సంసారీ
బ్రహ్మైవాహం న మే మనః. **6-32**

నేను బ్రహ్మమునే. నేను సంసారిని కాదు. నాకు మనస్సు లేదు.

75 జీవ ఏవ సదా బ్రహ్మ సచ్చిదానంద మస్మ్యహమ్,
సర్వం బ్రహ్మమయం ప్రోక్తం సర్వం బ్రహ్మమయం
జగత్. **6-38**

జీవుఁడు సదా బ్రహ్మమే అయియున్నాఁడు. నేను సచ్చిదానందమును. సమస్తము బ్రహ్మమయమని చెప్పఁబడినది. ఈ జగత్తంతయు బ్రహ్మమయమే అయియున్నది.

76 స్వయం బ్రహ్మ న సందేహ స్స్వస్మాదన్య న్న కించన
సర్వమాత్మైవ శుద్ధాత్మా సర్వం చిన్మాత్ర మద్వయమ్
6-39

నేను స్వయముగ బ్రహ్మమును. ఇట సందేహము లేదు. నాకంటె అన్యముగ ఒకింతైనను లేదు. సమస్తము చిన్మాత్రమై, అద్వయమైనట్టి, శుద్ధాత్మయే అయియున్నది.

77 ఆనందం పరమానంద మన్యత్కించిన్న కించన **6-42**

అంతయు ఆనందమే, పరమానందమే. మఱియొకటి ఏదియు ఒకింతైనను లేదు.

78 చైతన్యమాత్ర మోంకారం బ్రహ్మైవ సకలం స్వయమ్
అహమేవ జగత్సర్వ మహమేవ పరం పదమ్. **6-43**

ఓంకారము చైతన్యమాత్రమే అయియున్నది. అంతయును స్వయముగ అట్టి బ్రహ్మమే యగును. నేనే ఈ జగత్తంతయును. నేనే పరమగు ఆత్మపదమును.

79 అహమేవ గుణాతీత అహమేవ పరాత్పరః,
అహమేవ పరం బ్రహ్మ అహమేవ గురోర్గురుః. **6-44**

నేను గుణాతీతుఁడను. నేనే పరాత్పరుఁడను. నేనే పరబ్రహ్మమును. నేనే గురోర్గురువును.

80 ఆత్మనోఽన్యా గతి ర్నాస్తి సర్వమాత్మమయం జగత్
ఆత్మనో ఽన్యన్న హి క్వాపి ఆత్మనో ఽన్యత్తృణం
న హి. 6.46

ఆత్మ తప్ప వేఱొకగతి లేదు. జగత్తంతయు ఆత్మమయమే అయియున్నది. ఆత్మ కన్యముగ ఎచటను ఏమియును లేదు. ఆత్మ కంటె వేఱుగ తృణ మైనను లేదు.

81 యత్కించిద్దృశ్యతే లోకే యత్కించిద్భాష్యతే జనైః
6.52

యత్కించి ద్భుజ్యతే క్వాపి తత్సర్వ మసదేవ హి.
6-53

ఈ ప్రపంచమున ఏది కనుపించుచున్నదో, జనులచే ఏది మాట్లాడబడుచున్నదో, ఏది భుజింపబడుచున్నదో, అదియంతయు అసత్తే (లేనిది) అయియున్నది.

82 సచ్చిదానందమాత్రోఽహ మనుత్పన్న మిదం జగత్
ఆత్మైవాహం చిదానందో నాన్యా స్సంసారదృష్టయః
6.58

నేను సచ్చిదానందమాత్రుడను. ఈ జగత్తు ఉత్పన్నమే కాలేదు. చిదానందస్వరూపముగు ఆత్మనే నేను. ఇతరములగు సంసారదృష్టు లెన్నియు లేవు.

83 అహమేవ హరిస్సాక్షా దహమేవ సదాశివః.
శుద్ధచైతన్య భావోఽహం శుద్ధసత్త్వాను భావనః. 6-64

నేనే సాక్షాత్తు హరిని. నేనే సదాశివుడను. నేనే శుద్ధచైతన్యరూపుడను. శుద్ధసత్త్వముయొక్క అనుభవము కలవాడను.

84 మత్తోఽన్య దస్తి చేన్మిథ్యా యథా మరుమరీచికా,
వన్ధ్యాకుమారవచనే భీతిశ్చే దస్తి కించన. 6.73

నాకంటె వేఱుగ ఏదేని ఉండునేని అది ఎండమావులవలె మిథ్యయే యగును. గొడ్రాలికొడుకు మాటయందు భయము కలుగునా ?

85 అజ కుక్షౌ జగన్నాస్తి హ్యాత్మకుక్షౌ జగ న్న హి. 6-99

బ్రహ్మదేవుని ఉదరమునందు జగత్తు లేదు. ఆత్మ కుక్షియందు (ఉదరమందు) జగత్తు లేదు.

86. మాయాకార్య మిదం భేద మస్తి చేద్బ్రహ్మభావనమ్,
దేహోఽహమితి దుఃఖం చేద్బ్రహ్మాహ మితి నిశ్చయః
6.100

మాయాకార్యముగు ఈ భేదము ఎప్పుడైనను స్ఫురించినచో వెంటనే బ్రహ్మభావన చేయవలెను. 'నేను దేహమును' అను భావనచే దుఃఖము కలుగుచో వెంటనే 'నేను బ్రహ్మమును' అను నిశ్చయమును గావింపవలయును.

87 అహం బ్రహ్మేతి నిశ్చిత్య అహంభావం పరిత్యజ,
సర్వమేవ లయం యాతి సుప్తహస్తస్థ పుష్పవత్ 6-104

'నేను బ్రహ్మమును' అని నిశ్చయించి అహంభావమును పరిత్యజింపుము. అపుడు నిద్రించువాని చేతియందలి పుష్పమువలె సమస్తజగత్తు లయించిపోవును.

88 సర్వవ్యాపార ముత్సృజ్య అహం బ్రహ్మేతి భావయ.
6-106

సమస్త కార్యములను వదలి 'నేను బ్రహ్మమును' అని భావించుచుండుము.

38. నాదబిందూపనిషత్తు

1 తేనైవ బ్రహ్మభావేన పరమానన్ద మశ్నుతే. 20

బ్రహ్మభావనచేతనే పరమానందమును జీవుఁడనుభవించును.

2 ఆత్మానం సతతం జ్ఞాత్వా కాలం నయ మహామతే,
ప్రారబ్ధ మఖిలం భుంజ న్నోద్వేగం కర్తు మర్హసి. 21

ఓ మహామతీ! ఎల్లప్పుడు ఆత్మను ఎఱిఁగి కాలమును గడపుము. ప్రారబ్ధ మంతయు అనుభవించుచు భయమును పొందక యుండుము.

3 అధిష్ఠానే తదా జ్ఞాతే ప్రపంచే శూన్యతాం గతే,
దేహస్యాపి ప్రపంచత్వా త్ప్రారబ్ధావస్థితిః కుతః. 28

అధిష్ఠానమగు బ్రహ్మము (ఆత్మ) తెలియఁబడఁగా, ప్రపంచము శూన్యత్వమును బొంద, దేహముకూడ ప్రపంచవస్తువే యగుటచే ఇఁక ప్రారబ్ధమునకు అస్తిత్వ మెచట?

4 మకరందం పిబన్ భృంగో గంధా న్నాపేక్షతే యథా,
నాదాసక్తం సదా చిత్తం విషయం న హి కాంక్షతే. 42

పుష్పమునందలి తేనెను గ్రోలుచు తుమ్మెద గంధమును అపేక్షింపనట్లు చిత్తము సదా (ప్రణవ) నాదమునందు లగ్నమై బాహ్యవిషయములను కోరకయుండును.

5 మన స్తత్ర లయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్. 47

మనస్సు ఎచట లయించునో అదియే విష్ణువుయొక్క సర్వోత్తమ పదమైయున్నది.

6 సర్వావస్థావినిర్ముక్తః సర్వచిన్తా వివర్జితః
మృతవత్తిష్ఠతే యోగీ స ముక్తో నాత్ర సంశయః. 51

సర్వావస్థా రహితుఁడును, సర్వచింతావర్జితుఁడును అగు యోగి మృతునివలె నుండును. అట్టివాఁడు ముక్తుఁ డగును. ఇట సంశయము లేదు.

7 కాష్ఠవజ్జాయతే దేహ ఉన్మన్యావస్థయా ధ్రువమ్,
న జానాతి స శీతోష్ణం న దుఃఖం న సుఖం తథా. 53

జీవుఁడు ఉన్మన్యవస్థను (మనస్సును దాటిన స్థితిని) పొందినపుడు శరీరము నిశ్చలముగ కట్టెవలెతోఁచును. అట్టివానికి శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు తోఁచకయుండును.

8 జాగ్రన్నిద్రా వినిర్ముక్తః స్వరూపావస్థతా మియాత్. 55

సాధకుఁడు (ధ్యానాభ్యాస పరిపక్వతచే) జాగ్రదవస్థ, నిద్రావస్థలేనివాఁడై (ఆత్మ) స్వరూపస్థితియం దుండును.

39. ధ్యానబిందూపనిషత్తు

1 యది శైలసమం పాపం విస్తీర్ణం బహుయోజనమ్,
భిద్యతే ధ్యానయోగేన నాన్యో భేదః కదాచన. 1

పర్వతమంతగాని, బహుయోజనవిస్తీర్ణమైనట్టిగాని పాపమైనను ధ్యానయోగముచే నశించిపోవును. మఱియొక భేదోపాయముతో పనిలేదు.

2 పుష్పమధ్యే యథా గంధః
పయోమధ్యే యథా ఘృతమ్,
తిలమధ్యే యథా తైలం
పాషాణేష్వివ కాంచనమ్. 5

3 ఏవం సర్వాణి భూతాని మణౌ సూత్ర ఇవాత్మని,
స్థిరబుద్ధి రసమ్మూఢో బ్రహ్మవిద్బ్రహ్మణి స్థితః 6

పుష్పములందు గంధమువలెను, పాలయందు నేయివలెను, నువ్వులయందు నూనెవలెను, రాళ్ళయందు బంగారమువలెను, మణియందు దారమువలెను సమస్త ప్రాణులును ఆత్మయందు కూర్పఁబడియున్నవి. స్థిరబుద్ధియు, విజ్ఞుఁడును, బ్రహ్మవేత్తయు నగు వాఁడు అట్టి బ్రహ్మమునందు స్థితిగల్గియుండును.

4 తిలానాం తు యథా తైలం పుష్పే గన్ధ ఇవాశ్రితః,
పురుషస్య శరీరే తు స బాహ్యాభ్యన్తరే స్థితః. 7

నువ్వులందు నూనెవలెను, పుష్పమునందు గంధమువలెను, మనుజుని శరీరమందు ఆ పరమాత్మ బాహ్యాభ్యంతరములందు వ్యాపించియున్నాఁడు.

5 ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ధ్యేయం సర్వముముక్షుభిః 9

'ఓమ్' అను ఏకాక్షరరూపమైన బ్రహ్మము ముముక్షువులెల్లరు ధ్యానము చేయఁదగినది.

6 హ్రస్వో దహతి పాపాని దీర్ఘః సంపత్ప్రదోఽవ్యయః,
అర్ధమాత్రాసమాయుక్తః ప్రణవో మోక్షదాయకః. 17

హ్రస్వమైన ఓంకారము పాపములను భస్మము చేయును. దీర్ఘమైన ఓంకారము సంపదల నొసంగును. అర్ధమాత్రతో కూడిన యట్టి ప్రణవము మోక్షమును కలుగఁజేయును.

7 తైలధారా మివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటానినాదవత్,
అవాచ్యం ప్రణవస్యాగ్రం య స్తం వేద స వేదవిత్. 18

తైలధారవలె అవిచ్ఛిన్నమైనదియు, ఘంటానినాదమువలె దీర్ఘమైనదియు, అనిర్వచనీయమైనదియు నగు ప్రణవముయొక్క అగ్రమును ఎవఁడెఱుఁగునో అతఁడు వేదము నెఱిఁగిన వాఁడగును.

8 హృత్పద్మకర్ణికామధ్యే స్థిరదీపనిభాకృతిమ్,
అంగుష్ఠమాత్ర మచలం ధ్యాయే దోంకార మీశ్వరమ్. 19

హృదయపద్మమందలి కర్ణికయందు నిశ్చలమైన దీపమువలె శోభిల్లువాఁడును, అంగుష్ఠమాత్ర ప్రమాణముకలవాఁడును, నిశ్చలుఁడును, ఓంకారస్వరూపుఁడును అగు పరమేశ్వరుని ధ్యానించవలయును.

9 గమాగమస్థం గమనాది శూన్య
మోంకార మేకం రవికోటిదీప్తమ్,
పశ్యన్తి యే సర్వజనాన్తరస్థం
హంసాత్మకం తే విరజా భవన్తి. 24

గమనాగమనములం దుండునదియు, వాస్తవముగ గమనాదులు లేనిదియు, కోటిసూర్య ప్రకాశము కలదియు, సర్వ జీవుల హృదయమునం దుండునదియు, హంసస్వరూపమైనదియు, ఏకమైనదియునగు ఓంకారమును ఎవరు కాంచుదురో వారు రజోగుణ రహితులై మోక్షభాగు లగుదురు.

10 ఆసనం ప్రాణసంరోధః ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా,
ధ్యానం సమాధి రేతాని యోగాంగాని భవన్తి షట్. 41

ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి—అను ఈ ఆరును యోగముయొక్క అంగములని చెప్పబడినవి.

11 ద్వాదశారమహాచక్రే పుణ్యపాపనియన్త్రితః,
తావజ్జీవో భ్రమ త్యేవం యావ త్తత్త్వం న విన్దతి. 49

పన్రెండు ఆకులుగల చక్రమునందు జీవుడు పుణ్యపాప నియంత్రితుడై, బ్రహ్మతత్త్వము తెలిసికొననంతవఱకు తిరుగుచునే యుండును.

12 హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః,
హంస హంసే త్యముం మన్త్రం జీవో జపతి సర్వదా 61

'హ' కారముతో బయల్వెడలును. సకారముతో లోనికేగును. ఈ ప్రకారముగ శ్వాస, ప్రశ్వాసలతో జీవుడు సదా 'సోఽహం' మంత్రమును జపించుచున్నాడు

13 శతాని షడ్దివారాత్రం సహస్రాణ్యేకవింశతిః,
ఏతత్సంఖ్యాన్వితం మన్త్రం జీవో జపతి సర్వదా. 62

జీవుడు అహోరాత్రము ఇరువదియొక్క వేల ఆఱునూఱుల పర్యాయములు ఈ 'సోఽహం' మంత్రమును సదా జపించుచున్నాడు.

14 అజపా నామ గాయత్రీ యోగినాం మోక్షదా సదా,
అస్యాః సంకల్పమాత్రేణ నరః పాపైః ప్రముచ్యతే 63

అజపాగాయత్రియను ఈ మంత్రము సదా మోక్షప్రదమైనది. ఈ మంత్రమును స్మరించినంతమాత్రముచే జీవుడు సమస్త పాపములనుండి విముక్తుడగును.

15 కట్వామ్లలవణత్యాగీ క్షీరపానరతః సుఖీ. 71

కారము, పులుపు, ఉప్పు, వదలినవాడై పాలుత్రాగి ధ్యానించు సాధకుడు సుఖవంతుడగును. (జిహ్వాచాపల్యము లేక మితాహారమును సేవించువాడని భావము)

16 బ్రహ్మచారీ మితాహారీ యోగీ యోగపరాయణః,
అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యా విచారణా 72

బ్రహ్మచారి, మితాహారి, యోగపరాయణుడు అయిన యోగి సంవత్సరకాలమైన పిదప సిద్ధిని బొందును. ఇవ్విషయమున విచారింప వలసిన పనిలేదు.

17 ... తురీయే కేవలపరమాత్మసంబంధినీ భవతి, నిత్య బోధస్వరూపా భవతి, తదా శనై శ్శనై రుపరమే ద్బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా, ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న

కించిదపి చిన్తయేత్, తదా ప్రాణాపానయో రైక్యం కృత్వా సర్వం విశ్వ మాత్మస్వరూపేణ లక్ష్యం ధారయతి. తదా తురీయాతీతావస్థా, తదా సర్వేషా మానన్ద స్వరూపో భవతి, ద్వంద్వాతీతో భవతి, యావద్దేహ ధారణా వర్తతే తావత్తిష్ఠతి, పశ్చా త్పరమాత్మస్వరూపేణ ప్రాప్తి ర్భవతి, ఇత్యనేనప్రకారేణ మోక్షో భవతి ఇదమేవాత్మదర్శనోపాయం భవతి. 94

తురీయమునందు బ్రహ్మనిష్ఠుని స్థితి పరమాత్మ సంబంధము గలదియగును. అది నిత్యబోధస్వరూపమైనది. అపుడు సాధకుఁడు ధైర్యముతోఁగూడిన బుద్ధిద్వారా మనస్సును బాహ్యవిషయముల నుండి మరలించి అంతర్ముఖముచేసి హృదయమునందు నిలిపి ఇతర చింతనలను వీడి సదా బ్రహ్మమునే ధ్యానించవలెను. అపుడు ప్రాణాపానములను ఏకముచేసి సర్వజగత్తును బ్రహ్మముగాఁ గాంచఁ గలఁడు. అదియే తురీయాతీతదశ యగును. అపుడు తాను సర్వ జీవులకును ఆనందస్వరూపుఁడుగా గోచరించును. ద్వంద్వరహితుఁ డగును. శరీరధారణ యున్నంతవఱకును ఇట్లుండును. తదుపరి (విదేహముక్తినొంది) పరమాత్మలో లీనుఁడగును. ఈ ప్రకారముగ జీవునకు మోక్షము కలుగుచున్నది. పరమాత్మను పొందుట కిదియే సరియైన ఉపాయము అయియున్నది.

18 కోదండద్వయమధ్యే తు బ్రహ్మరంధ్రేషు శక్తితః 104

19 స్వాత్మానం పురుషం పశ్యే న్మన స్తత్ర లయంగతమ్ య ఏవం వేద పురుషః సకైవల్యం సమశ్నుతే ఇత్యుపనిషత్. 105

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు భ్రూమధ్యమందుఁగాని, బ్రహ్మరంధ్రమందు గాని, దృష్టిని కేంద్రీకరించి పరమపురుషుని (ఆత్మను) వీక్షించును. మనస్సు అందే లయముఁ జెందియుండును. ఏ బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు తన మనస్సును బ్రహ్మమునందు లీనముచేసి ఆనందించునో అతఁడు మోక్షమును బడయును.

40. బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు

1 కాంస్యఘంటానినాదస్తు యథా లీయేత శాన్తయే, ఓంకారస్తు తథా యోజ్యః శాన్తయే సర్వమిచ్ఛతా 12

కంచుగంటయొక్క శబ్దము శాంతముగ లయించునట్లు సర్వాత్మను బొందఁగోరువాఁడు శాంతికొఱకు ఓంకారమును శాంతముగ లయింపఁజేయవలెను.

2 యస్మి న్సంలీయతే శబ్ద స్తత్పరం బ్రహ్మ గీయతే, ధియం హి లీయతే బ్రహ్మ సోఽమృతత్వాయ కల్పతే. 13

శబ్దము దేనియందు లయించునో, అది పరబ్రహ్మమని చెప్పఁ బడుచున్నది. ఎవనిబుద్ధి బ్రహ్మమునందు లయించునో అతఁడు మోక్షమును పొందుటకు అర్హుఁ డగును.

3 సకారం చ హకారం చ జీవో జపతి సర్వదా. 16

జీవుఁడు సదా 'స' కారమును 'హ' కారమును జపించు చుండును.

4 హంసవిద్యామృతే లోకే నాస్తి నిత్యత్వసాధనమ్. 2-6

హంసవిద్యతప్ప లోకమున నిత్యత్వమును (శాశ్వత మోక్షమును) పొందుటకు వేఱుసాధనము లేదు.

5 యో దదాతి మహావిద్యాం
హంసాఖ్యాం పారమేశ్వరీమ్,
తస్య దాస్యం సదా కుర్యా
త్ప్రజ్ఞయా పరయా సహ. 27

హంసయను పేరుగలదియు, పరమేశ్వర సంబంధమైనదియు నగు మహావిద్యను ఉపదేశించువానికి పరమప్రజ్ఞతోఁ గూడ సదా సేవ చేయవలెను.

6 గురుభక్తిం సదా కుర్యా చ్ఛ్రేయసే భూయసే నరః,
గురు రేవ హరి స్సాక్షా న్నాన్య ఇత్యబ్రవీ చ్ఛ్రుతిః. 31

పరమశ్రేయమును బడయుటకై గురుభక్తి సదా కలిగియుండవలెను. గురువు సాక్షాత్తు హరియే యనియు, మఱియొకఁడు కాదనియు శ్రుతి చెప్పినది.

7 శ్రుత్యా యదుక్తం పరమార్థ మేవ
తత్సంశయో నాత్ర తత స్సమస్తమ్,
శ్రుత్యా విరోధే న భవత్ప్రమాణం
భవే దనర్థాయ వినా ప్రమాణమ్. 32

శ్రుతిచే నేది చెప్పఁబడినదో, అది యంతయు పరమార్థమే యగును. ఇందు సంశయము లేదు. వేదమునకు విరోధియైనది ప్రమాణము కానేరదు. ప్రమాణము లేనియెడల అనర్థము కలుగును.

8 తిలేషు చ యథా తైలం పుష్పే గన్ధ ఇవాశ్రితః,
పురుషస్య శరీరేఽస్మి న్స బాహ్యాభ్యన్తరే తథా. 35

నువ్వులయందు నూనవలెను, పుష్పమునందు గంధమువలెను మనుజుని శరీరమందు బాహ్యాభ్యంతరముల పరమాత్మ వ్యాపించియున్నాఁడు.

9 శుద్ధజ్ఞానామృతం ప్రాప్య పరమాక్షరనిర్ణయమ్,
గుహ్యాద్గుహ్యతమం గోప్యం గ్రహణీయం ప్రయత్నతః. 46

పరమాక్షరమగు ఆత్మస్వరూపమును నిర్ణయించు శుద్ధమైన జ్ఞానామృతమును పొంది మహారహస్యమై, గోప్యమైనట్టి బ్రహ్మమును ప్రయత్నపూర్వకముగఁ బడయవలెను.

10 చోదకో బోధకశ్చైవ మోక్షదశ్చ పరః స్మృతః,
ఇత్యేషాం త్రివిధో జ్ఞేయ ఆచార్యస్తు మహీతలే. 51

ఈ ప్రపంచమున చోదకుఁడు, బోధకుఁడు, మోక్షదుఁడు— అని ఆచార్యుఁడు మూఁడు విధములుగా పేర్కొనఁబడు చున్నాఁడు.

11 చోదకో దర్శయే న్మార్గం బోధకః స్థాన మాచరేత్,
మోక్షదస్తు పరం తత్త్వం యజ్జ్ఞాత్వా పర మశ్నుతే. 52

చోదకుఁడు మార్గమును చూపును. బోధకుఁడు స్థానమును చూపును. మోక్షదుఁడు పరతత్త్వమును చూపును. ఆ పరతత్త్వము నెఱిఁగి మనుజుఁడు మోక్షమును పొందును.

12 ప్రాణినాం దేహమధ్యే తు స్థితో హంసః సదాచ్యుతః 60

ప్రాణులయొక్క దేహమధ్యమున నాశరహితుఁడైన హంస (పరమాత్మ) సదా స్థితుఁడై యున్నాఁడు.

13 సదా సమాధిం కుర్వీత హంసమంత్ర మనుస్మరన్,
నిర్మలస్ఫటికాకారం దివ్యరూప మనుత్తమమ్. 65

హంసమంత్రమును స్మరించుచు సదా సమాధిని అభ్యసించవలయును. నిర్మల స్ఫటికాకృతి గల మహోత్తమ దివ్య స్వరూపుని (ఆత్మను) సేవింప వలయును.

14 సర్వభూతస్థితం దేవం సర్వేశం నిత్యమర్చయేత్,
ఆత్మరూపం తమాలోక్య జ్ఞానరూపం నిరామయమ్. 77

సర్వజీవులయందున్న పరమేశ్వరుఁడైన దేవుని సదా పూజించవలెను. జ్ఞానస్వరూపమును అనామయము నగు ఆత్మ స్వరూపమును అవలోకించ వలయును.

15 బుద్ధోహం భూతపాలోఽహం
భారూపో భగవానహమ్. 101

నేను బుద్ధుఁడను. జీవులను పాలించువాఁడను. ప్రకాశస్వరూపుఁడను. భగవంతుఁడను.

16 సర్వభూతాంతరాత్మాహ మహ మస్మి సనాతనః,
అహం సకృద్విభాతోఽస్మి స్వే మహిమ్ని సదా స్థితః 105

నేను సర్వజీవుల అంతరాత్మను. సనాతనుఁడను. నేను ఒక్కసారిగా భాసించువాఁడను. స్వీయమహిమయందు సదా నెలకొని యున్నవాఁడను.

17 సర్వాన్తరః స్వయంజ్యోతిః సర్వాధిపతి రస్మ్యహమ్,
సర్వభూతాధివాసోఽహం సర్వవ్యాపీ స్వరాడహమ్. 106

నేను సర్వాంతరాత్ముఁడను. స్వయంజ్యోతిస్స్వరూపుఁడను. సర్వాధిపతిని. సర్వజీవులకు నివాసమైనవాఁడను. సర్వవ్యాపకుఁడను. స్వయంప్రకాశ స్వరూపుఁడను. స్వరాట్టును.

18 సమస్తసాక్షీ సర్వాత్మా సర్వభూత గుహాశయః,
సర్వేన్ద్రియగుణాభాస స్సర్వేన్ద్రియవివర్జితః. 107

నేను సమస్తమునకు సాక్షిని. సర్వాత్మరూపుఁడను. సమస్త ప్రాణుల హృదయగుహాయం దున్నవాఁడను. సర్వేంద్రియ గుణాభాసుఁడను. సర్వేంద్రియ వివర్జితుఁడను.

19 ఏవం యో వేద తత్త్వేన స వై పురుష ఉచ్యతే—
ఇత్యుపనిషత్. 111

ఈ ప్రకారముగ ఎవఁడు యథార్థముగ నెఱుఁగునో అతఁడే మనుజుఁడని చెప్పఁబడును.

41. యోగతత్త్వోపనిషత్తు

1 నానామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం కైవల్యం పరమం పదమ్,
పతితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః. 6

సర్వోత్తమపదమగు కైవల్యము (భౌతికములగు) అనేక మార్గములద్వారా పొందరానిది. కొందఱు శాస్త్రజాలములలో పడి ప్రజ్ఞచే మోహితులై వస్తుతత్త్వము నెఱుఁగనేరక యున్నారు.

2 అనిర్వాచ్యం పదం వక్తుం న శక్యం తైః సురైరపి,
స్వాత్మప్రకాశరూపం తత్కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే. 7

అనిర్వాచ్యమైన మోక్షపదమును గూర్చి వచించుటకు దేవతలకును సాధ్యముకాదు. స్వాత్మప్రకాశరూపము శాస్త్రముచేత ప్రకాశింపఁబడునా యేమి?

3 నిష్కలం నిర్మలం శాంతం సర్వాతీతం నిరామయమ్,
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలై ర్వృతమ్. 8

నిష్కలమై, నిర్మలమై, శాంతమై, సర్వాతీతమై, నిరామయమైన బ్రహ్మమే పుణ్యపాపఫలములతోఁ గూడి జీవరూపముగ నున్నది.

4 తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం విషాదో హర్ష ఏవ చ,
ఏభి ర్దోషై ర్వినిర్ముక్తః స జీవః కేవలో మతః. 13

తృష్ణ, లజ్జ, భయము, దుఃఖము, విషాదము, హర్షము—ఈ యున్నగు దోషములనుండి విముక్తుఁడైన జీవుఁడు కేవలము పరమాత్మగా తలంపఁబడుచున్నాఁడు.

5 తస్మా ద్దోషవినాశార్థ ముపాయం కథయామి తే,
యోగహీనం కథం జ్ఞానం మోక్షదం భవతి ధ్రువమ్. 14

6 యోగోఽపి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి,
తస్మా జ్జ్ఞానం చ యోగం చ ముముక్షు ర్దృఢ మభ్య
సేత్. 15

కావున దోషముల వినాశము కొఱకు నీకు ఉపాయము చెప్పుచున్నాను. యోగము లేక జ్ఞానము నిశ్చయముగ మోక్షమెట్లు ఒసంగఁగలదు? యోగమున్ను జ్ఞానములేక మోక్షమొసంగలేదు. కాఁబట్టి యోగమును, జ్ఞానమును రెండిటిని ముముక్షువు దృఢముగ అభ్యసించవలయును.

7 అజ్ఞానాదేవ సంసారో జ్ఞానాదేవ విముచ్యతే,
జ్ఞానస్వరూప మే వాదౌ జ్ఞానం జ్ఞేయైకసాధనమ్. 16

అజ్ఞానమువలననే జీవునకు సంసారము కలుగుచున్నది. జ్ఞానముచేత అతఁడు విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. కావున మొదట జ్ఞానమును సంపాదించవలెను. జ్ఞానముద్వారా మనుజుఁడు జ్ఞేయము నెఱుఁగఁ గలఁడు.

8 జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం పదమ్,
నిష్కలం నిర్మలం సాక్షా త్సచ్చిదానందరూపకమ్. 17

కైవల్యరూపమై, మహోన్నతపదమై, నిష్కలమై, నిర్మలమై సాక్షాత్తు సచ్చిదానందరూపమైనట్టి నిజ ఆత్మస్వరూపము నెఱుఁగుటయే జ్ఞానము.

9 లఘ్వాహారో యమేష్వేకో ముఖ్యో భవతి నేతరః. 28

'యమము' నందు లఘు ఆహారము చాల ముఖ్యమైనది. మఱియొకటి కాదు.

10 అహింసా నియమేష్వేకా ముఖ్యా వై చతురానన. 29

చతుర్ముఖా! 'నియమము' నందు అహింస చాల ముఖ్యమైనది.

11 ప్రథమాభ్యాసకాలే తు విఘ్నాః స్యు శ్చతురానన,
ఆలస్యం కత్థనం ధూర్తగోష్ఠీమంత్రాది సాధనమ్. 30

12 ధాతుస్త్రీలౌల్యకాదీని మృగతృష్ణామయాని వై,
జ్ఞాత్వా సుధీ స్త్యజే త్సర్వా న్విఘ్నా న్పుణ్య
ప్రభావతః. 31

చతుర్ముఖా! ప్రారంభదశలో అభ్యాసకాలమున కొన్ని విఘ్నములు కలుగును. అవి యేవియనిన - సోమరితనము, ఆత్మశ్లాఘనము, దుష్టులతోడి సంభాషణము, మంత్రాది సాధనములు, సువర్ణము చేయుట, స్త్రీలోలత్వము మున్నగునవి. ఇవి ఎండమావులవంటివని తెలిసికొని బుద్ధిమంతుఁడు ఆ విఘ్నము లన్నిటిని పుణ్యప్రభావముచే త్యజించివేయవలెను.

13 స దర్శయేచ్ఛ సామర్థ్యం దర్శనం వీర్యవత్తరమ్,
స్వల్పం వా బహుధా దుఃఖం యోగీ న వ్యథతే తదా.
56

యోగి తనశక్తిసామర్థ్యములను, మహిమాన్వితమైన వ్యక్తిత్వమును అన్యులకు చూపరాదు. స్వల్పమైననుగాని, అధికమైననుగాని దుఃఖము కలిగినపుడు యోగి వ్యథ చెందఁడు.

14 తతో రహ స్యుపావిష్టః ప్రణవం ప్లుతమాత్రయా,
జపే త్పూర్వార్జితానాం తు పాపానాం నాశహేతవే.
63

యోగి ఏకాంతముగ కూర్చొని పూర్వార్జితములైన పాపములను నశింపఁజేయుట కొఱకై ప్రణవమంత్రమును జపించవలెను.

15 సర్వవిఘ్నహరో మన్త్రః ప్రణవః సర్వదోషహా. 64

ప్రణవమంత్రము (ఓంకారము) సర్వవిఘ్నములను నశింపఁజేయునదియు, సమస్తదోషములను తొలఁగించునదియు అగుచు యున్నది.

16 యద్య త్పశ్యతి చక్షుర్భ్యాం
తత్త దాత్మేతి భావయేత్. 69

మనుజుఁడు నేత్రములతో దేనిని దేనిని చూచునో, అదియంతయు ఆత్మయే యని భావించవలెను.

17 యద్య చ్ఛృణోతి కర్ణాభ్యాం
తత్త దాత్మేతి భావయేత్. 70

చెవులతో ఏదేది వినునో, అదియంతయు ఆత్మయేయని భావన చేయవలెను.

18 యథా మూఢో యథా మూర్ఖో యథా బధిర ఏవ వా,
తథా వర్తేత లోకస్య స్వసామర్థ్యస్య గుప్తయే. 77

యోగి లోకమునకు తన సామర్థ్యమును తెలుపక గోప్యముగ నుంచుకొనుటకొఱకై మూఢుని వలెను, మూర్ఖుని వలెను, చెవిటివాని వలెను మెలఁగవలెను.

19 శిష్యాశ్చ స్వస్వకార్యేషు ప్రార్థయన్తి న సంశయః,
తత్తత్కర్మకరవ్యగ్రః స్వాభ్యాసే విస్మృతో భవేత్
78

శిష్యులు తమ తమ కార్యములకై నిక్కముగ గురువును ప్రార్థించెదరు. అట్టితఱి ఆ యా కార్యక్రమములందు మునింగినచో యోగి తనయొక్క యోగాభ్యాసమును మఱచిపోవును.

20 అవిస్మృత్య గురోర్వాక్యమభ్యసేత్తదహర్నిశమ్. 79

గురువుగారియొక్క వాక్యమును మఱచిపోక రేపవలు దానిని బాగుగ అభ్యసించవలెను.

21 అనభ్యాసవత శ్చైవ వృథా గోష్ఠ్యా న సిధ్యతి,
తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన యోగ మేవ సదాఽభ్యసేత్.
80

అభ్యాసము లేనందువలనను, వృథాగోష్ఠులవలనను యోగము సిద్ధింపదు. కాబట్టి యోగి సర్వప్రయత్నముతో యోగమునే సదా అభ్యసించవలయును.

22 స్మర న్నారాయణం దేవం చతుర్బాహుం కిరీటినమ్,
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం పీతవాసస మచ్యుతమ్. 89
23 ధారయే త్పంచఘటికాః సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే. 90

నాలుగు బాహువులును, కిరీటమును కలవాఁడును, శుద్ధ స్ఫటికమువలె ప్రకాశమానుఁడును, పీతవస్త్రధారియు, అచ్యుతుఁడును, దేవుఁడును అగు నారాయణుని స్మరించుచు ఐదు గడియలు ధారణ యొనర్చినచో యోగి సమస్తపాపములనుండియు విడివడును.

24 సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మపరమాత్మనోః. 107

జీవాత్మ పరమాత్మల సమత్వస్థితియే సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది.

25 య స్తనః పూర్వపీత స్తం నిష్పీడ్య ముద మశ్నుతే,
యస్మా జ్జాతో భగా త్పూర్వం తస్మిన్నేవ భగే
రమన్. 131

సంసారమున జీవుఁడు పూర్వము తాను పాలుత్రాగిన స్తనమునే మర్దించి సంతోషపడుచున్నాఁడు. తాను పూర్వము పుట్టిన యోనియందే రమించుచున్నాఁడు.

26 యా మాతా సా పునర్భార్యా
యా భార్యా మాతరేవ హి,
యః పితా స పునః పుత్రో
యః పుత్రః స పునః పితా. 135

ఎవతె పూర్వము తల్లియైయుండెనో, ఆమె మరల భార్యయగుచున్నది. ఎవతె పూర్వము భార్యగా నుండెనో ఆమె మరల తల్లియగుచున్నది. పూర్వము ఎవఁడు తండ్రియైయుండెనో అతఁడు ఇపుడు కొడుకుగా అగుచున్నాఁడు. పూర్వము కొడుకుగా నున్నవాఁడు ఇపుడు తండ్రియగుచున్నాఁడు.

27 ఏవం సంసారచక్రేణ కూపచక్రే ఘటా ఇవ,
భ్రమన్తో యోనిజన్మాని శ్రుత్వా లోకా న్సమశ్నుతే.
133

ఈ ప్రకారముగ కూపచక్రమునందు ఘటములవలె సంసారచక్రమునందు జీవుఁడు తగులొ్కని, జన్మలనెత్తుచు పరిభ్రమించుచున్నాఁడు. (కావున యోగాభ్యాసము, ఆత్మచింతన మున్నగు తరణోపాయముల నవలంబించి ఈ సంసారచక్రమునుండి తప్పించుకొని మోక్షము నొందవలెను)

42. ఆత్మబోధోపనిషత్తు

1 ఓమ్ ప్రత్యగానందం బ్రహ్మ పురుషం ప్రణవ స్వరూపమ్, అకార ఉకార మకార ఇతి త్ర్యక్షరం ప్రణవమ్, తదేత దోమితి, య ముక్త్వా ముచ్యతే యోగీ జన్మసంసారబంధనాత్. 1

ప్రత్యగానందరూపుఁడు, ప్రణవస్వరూపుఁడు నగు పురుషుఁడే బ్రహ్మము. అకార ఉకార మకారములను మూఁడు అక్షరముల సంయోగమే ప్రణవము. అదియే ఓంకారము. అట్టి ఓంకారమును ఉచ్చరించి యోగి జన్మసంసారబంధనమునుండి విడివడుచున్నాఁడు.

2 నివృత్తోఽపి ప్రపంచో మే సత్యవ ద్భాతి సర్వదా,
సర్పాదౌ రజ్జుసత్తేవ బ్రహ్మసత్తైవ కేవలమ్. 12

ప్రపంచము వాస్తవముగ లేనప్పటికిని ఉన్నదానివలె కానుపించుచున్నది. సర్పాదులందు రజ్జుసత్తవలె కేవలము బ్రహ్మసత్తయే ఇచట కలదు.

3 అద్వయబ్రహ్మరూపేణ వ్యాప్తోఽహం వై జగత్త్రయమ్,
బ్రహ్మాదికీటపర్యన్తాః ప్రాణినో మయి కల్పితాః. 14

నేను అద్వయ బ్రహ్మరూపమున ముల్లోకములందును వ్యాపించియున్నాను. బ్రహ్మదేవుఁడు మొదలుకొని కీటమువరకుఁ గల ప్రాణు లన్నియు నాయందు కల్పింపఁబడినవి.

4 విషయానందవాంఛా మే మా భూ దానందరూపతః,
దారిద్ర్యాశా యథా నాస్తి సంపన్నస్య తథా మమ. 16

ఆనందస్వరూపుఁడనైన నాకు విషయానంద వాంఛ కలుగకుండును గాక! ధనసంపన్నునకు దారిద్ర్యాశ కలుగనేరదు కదా!

5 బ్రహ్మానన్దే నిమగ్నస్య విషయాశా న తద్భవేత్. 17

బ్రహ్మానందమునందు నిమగ్నుఁడైనవానికి విషయాశ కలుగనేరదు.

6 విషం దృష్ట్వా ఽమృతం దృష్ట్వా
విషం త్యజతి బుద్ధిమాన్,
ఆత్మాన మపి దృష్ట్వాహ
మనాత్మానం త్యజామ్యహమ్. 17

విషమును చూచి, అమృతమును చూచి బుద్ధిమంతుఁడు విషమును వదలివేయుచున్నాఁడు. అట్లే నేను ఆత్మనుగాంచి అనాత్మను విడనాడుచున్నాను.

7 ఘటావభాసకో భాను ర్ఘటనాశే న నశ్యతి,
దేహావభాసకః సాక్షీ దేహనాశే న నశ్యతి. 18

ఘటమును ప్రకాశింపఁజేయు సూర్యుఁడు ఘటము నశించుటచే నశింపఁడు. అట్లే దేహమును ప్రకాశింపఁజేయు సాక్షియైన ఆత్మ దేహము నశించుటచే నశింపదు.

8 న మే బన్ధో న మే ముక్తి
ర్న మే శాస్త్రం న మే గురుః,
మాయామాత్ర వికాసత్వా
న్మాయాతీతో ఽహ మద్వయః. 19

నాకు బంధము లేదు, మోక్షము లేదు, శాస్త్రము లేదు. గురువు లేఁడు. ఇది యంతయు మాయావిలాసము. నేను మాయాతీతుఁడనైన అద్వయ ఆత్మను.

9 ప్రాణా శ్చలన్తు తద్ధర్మైః కామైర్వా హన్యతాం మనః
స్వభావానందపూర్ణస్య మమ దుఃఖం కథం భవేత్. 20

ప్రాణములు వాని ధర్మములతో చలించుఁ గాక! మనస్సు కామములచే హతమగుఁ గాక! ఆత్మానందపరిపూర్ణుఁడనైన నాకు దుఃఖ మెట్లు కలుగును?

10 ఆత్మాన మఞ్జసా వేద్మి క్వాప్యజ్ఞానం పలాయితమ్,
కర్తృత్వ మపి మే నష్టం కర్తవ్యం వాపి న క్వచిత్. 21

నేను ఆత్మను వాస్తవముగా తెలిసికొంటిని. అజ్ఞాన మెచటికో పాఱిపోయినది. నాకు కర్తృత్వము కూడ నశించిపోయినది. నాకు కర్తవ్య మేదియును లేదు.

11 బ్రాహ్మణ్యం కులగోత్రే చ నామసౌందర్యజాతయః,
స్థూలదేహగతా ఏతే స్థూలాద్భిన్నస్య మే న హి. 22

బ్రాహ్మణత్వము, కులగోత్రములు, నామము, సౌందర్యము, జాతి మొదలైనవి స్థూలశరీరమునకు చెందినవి. స్థూలశరీరముకంటె వేఱైన నాకు అని యేవియును లేవు.

12 క్షుత్పిపాసాన్ధ్యబాధిర్య కామక్రోధాదయోఽఖిలాః,
లింగదేహగతా ఏతే హ్యలింగస్య న విద్యతే. 23

ఆఁకలి, దప్పిక, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, కామము, క్రోధము మొదలైనవి సూక్ష్మదేహమునకు చెందినవి. సూక్ష్మదేహరహితుఁడనగు నాకవి లేవు.

13 జడత్వ ప్రియమోదత్వ ధర్మాః కారణదేహగాః,
న సన్తి మమ నిత్యస్య నిర్వికారస్వరూపిణః. 24

జడత్వము, ప్రియత్వము, మోదత్వము మొదలైన ధర్మములు కారణదేహమునకు చెందినవి. నిత్యుఁడను, నిర్వికారుఁడను అయిన నాకవి లేవు.

14 ఉలూకస్య యథా భాను రన్ధకారః ప్రతీయతే,
స్వప్రకాశే పరానన్దే తమో మూఢస్య జాయతే. 25

గ్రుడ్లగూబకు సూర్యుఁడు అంధకారముగ తోఁచునట్లు మూఢునకు స్వయంప్రకాశమైన పరమానందము నందు తమస్సు తోఁచుచుండును.

15 చక్షుర్దృష్టినిరోధే ఽభ్రైః సూర్యో నాస్తీతి మన్యతే,
తథా ఽజ్ఞానావృతో దేహీ బ్రహ్మ నాస్తీతి మన్యతే 26

మేఘములు క్రమ్మికొనినపుడు ఆకాశమున సూర్యుఁడు గోచరింపనికాలమున, సూర్యుఁడు లేఁడని అజ్ఞాని తలంచునట్లు అజ్ఞానావృతుఁడైన జీవుఁడు దేహియగు బ్రహ్మము లేదని తలంచును.

16 యథాఽమృతం విషా ద్భిన్నం విషదోషై ర్న లిప్యతే,
న స్పృశామి జడా ద్భిన్నో జడదోషా న్ప్రకాశతః.
27

విషముకంటె వేఱైన అమృతము విషదోషములచే అంటఁబడనట్లు, జడముకంటె వేఱై ప్రకాశస్వరూపుఁడనైన నేను జడదోషములను తాఁకుటలేదు.

17 స్వల్పాపి దీపకణికా బహులం నాశయే త్తమః,
స్వల్పోఽపి బోధో ఽప్యజ్ఞానం బహులం నాశయే
త్తథా. 8

దీపము చిన్నదైనను ఎక్కువ చీఁకటిని పోఁగొట్టునట్లు స్వల్పమైన జ్ఞానమున్ను బహుళమైన అజ్ఞానమును పోఁగొట్టును.

18 కాలత్రయే యథా సర్పో రజ్జౌ నాస్తి తథా మయి,
అహంకారాదిదేహాంతం జగన్నాస్త్యహ మద్వయః.
29

త్రికాలములందును త్రాడునందు పాము లేని విధముగ నాయందు అహంకారము మొదలు దేహము వఱకుఁగల జగత్తు లేదు నేను అద్వితీయుఁడగు ఆత్మను.

19 చిద్రూపత్వాన్న మే జాడ్యం సత్యత్వాన్నానృతం మమ,
ఆనందత్వాన్న మే దుఃఖ మజ్ఞానా ద్భాతి సత్యవత్. 30

జ్ఞానస్వరూపుఁడ నగుటచే నాకు జడత్వము లేదు. సత్యస్వరూపుఁడ నగుటచే నాకు అసత్యము లేదు. ఆనందస్వరూపుఁడ నగుటచే నాకు దుఃఖము లేదు. అజ్ఞానవశమున అసత్యమైన జగత్తు సత్యముగ తోఁచుచున్నది.

43. నారదపరివ్రాజకోపనిషత్తు

1 ... భో భగవన్ బ్రహ్మపుత్ర కథం ముక్త్యుపాయో
ఽస్మాకం వక్తవ్య మిత్యూచుః ... ... సాధనచతు
ష్టయ సంపన్నః సర్వసంసారోపరి మనోవాక్కాయ
కర్మభి ర్యథాశానివృత్త స్తథా వాసనైషణోపర్యపి
నిర్వైరశ్శాంతో దాన్తః సంన్యాసీ పరమహంసాశ్రమే
ణాస్ఖలితస్వస్వరూపధ్యానేన దేహత్యాగం కరోతి స
ముక్తోభవ తీత్యుపనిషత్. 1

మహాత్మా! బ్రహ్మపుత్రా! మోక్షము నొందుటకు ఉపాయమును మాకు తెలుపుఁడు——అని మునులు నారదుని ప్రశ్నించిరి.

(నారదుఁ డిట్లు వచించెను——)

సాధనచతుష్టయసంపన్నుఁడై మనుజుఁడు సంసారమునందు విరక్తిఁ జెంది, మనోవాక్కాయకర్మలచే నిష్కాముఁడై, ఆశావర్జితుఁడై, వాసనారహితుఁడై ఈషణలను త్యజించి, వైరభావము లేని వాఁడును, శాంతుఁడును, దాంతుఁడును, సన్న్యాసియు అయి పరమహంసాశ్రమమునందు ఆత్మస్వరూపమును ధ్యానించుచు శరీరమును త్యజించును. అట్టివాఁడు ముక్తుఁ డగును.

2 అభయం సమవాప్నోతి స పరివ్రాడితి స్మృతః. 3.1

నిర్భయమును (నిర్భయమగు ఆత్మను) పొందువాఁడు పరివ్రాట్ అని చెప్పఁబడును.

3 యదా మనసి సంజాతం వైతృష్ణ్యం సర్వవస్తుషు,
తదా సంన్యాస మిచ్ఛన్తి పతితః స్యా ద్విపర్యయే 3.11

ఎపుడు మనస్సునందు సమస్త పదార్థముల యెడల వైరాగ్యము కలుగునో అపుడు మనుజుఁడు సన్న్యసింపవలయును. లేకున్న పతితుఁ డగును,

4 యస్యైతాని సుగుప్తాని జిహ్వోపస్థోదరం కరః,
సంన్యసే దకృతోద్వాహో బ్రాహ్మణో బ్రహ్మచర్య
వాన్. 3.13

జిహ్వేంద్రియము, గుహ్యేంద్రియము, ఉదరము, హస్తము వశమునందున్నవాఁడు, వివాహము కానివాఁడు, బ్రహ్మచర్యము కలవాఁడు నగు బ్రాహ్మణుఁడు సన్న్యసింపవలెను.

5 సంసారమేవ నిస్సారం దృష్ట్వా సారదిదృక్షయా,
ప్రవ్రజన్త్య కృతోద్వాహాః పరం వైరాగ్య మాశ్రితాః.
3.14

సంసారమును నిస్సారముగాఁ గాంచి సారము నెఱుఁగఁగోరి, అవివాహితులు, తీవ్రవైరాగ్యమును పొందినవారు సన్న్యసింతురు.

6 పరమాత్మని యో రక్తో విరక్తో ఽపరమాత్మని,
సర్వేషణావినిర్ముక్తః స భైక్షం భోక్తు మర్హతి. 3.18

పరమాత్మయందు అనురక్తుడును, పరమాత్మేతరములైన సమస్త వస్తువులందు విరక్తుడును, సర్వేషణావిముక్తుడును భిక్షాన్నమును భుజింప నర్హుడగును.

7 పూజితో వందితశ్చైవ సుప్రసన్నో యథా భవేత్,
తథా చేత్తాడ్యమానస్తు తదా భవతి భైక్షభుక్. 3-19

పూజింపబడునప్పుడు, వందనము చేయబడునప్పుడు ఎట్లు ప్రసన్నుడై యుండునో, కొట్టబడుచున్నప్పుడును అట్లే ప్రసన్నుడై యుండువాడు భిక్షాన్నము భుజింప నర్హుడగును.

8 అహమేవాక్షరం బ్రహ్మ వాసుదేవాఖ్య మద్వయమ్,
ఇతి భావో ధ్రువో యస్య తదా భవతి భైక్షభుక్.
3-20

నేను అక్షరమైన బ్రహ్మమును, వాసుదేవుడను, అద్వయుడను, అను భావము నిశ్చయముగా గలవాడు భిక్షాన్నమును భుజింప నర్హుడగును.

9 యస్మిన్ శాంతిః శమః శౌచం
సత్యం సంతోష ఆర్జవమ్,
అకించన మదంభశ్చ
స కైవల్యాశ్రమే వసేత్. 3-21

ఎవనికి శాంతి, శమము, శుచిత్వము, సత్యము, సంతోషము, ఋజుత్వము, నిర్ధనత్వము, దంభరాహిత్యము - అను సుగుణములుండునో, అట్టివాడు కైవల్యాశ్రమమునందు వసింపవలెను.

10 ధృతిః క్షమా దమో ఽస్తేయం
శౌచ మిన్ద్రియనిగ్రహః,

ధీ ర్విద్యా సత్య మక్రోధో
దశకం ధర్మలక్షణమ్. 3-24

ధైర్యము, ఓర్పు, దమము, చోరత్వము లేకుండుట, శుచిత్వము, ఇంద్రియనిగ్రహము, బుద్ధి, విద్య, సత్యము, కోపము లేకుండుట అను ఈ పదియును ధర్మముయొక్క లక్షణములై యున్నవి.

11 అతీతా న్న స్మరేద్భోగా న్న తథానాగతానపి,
ప్రాప్తాంశ్చ నాభినన్దే ద్యః స కైవల్యాశ్రమే వసేత్.
3-25

గతించిపోయిన భోగములనుగూర్చి కాని, రానున్న భోగములనుగూర్చి గాని తలంచనివాడును, ప్రాప్తించిన భోగములనుగూర్చి సంతోషింపనివాడును అగు మనుజుడు కైవల్యాశ్రమమునందు వసించవలెను.

12 ప్రాణే గతే యథా దేహః సుఖదుఃఖం న విన్దతి,
తథా చేత్ప్రాణయుక్తోఽపి స కైవల్యాశ్రమే వసేత్
3-26

ప్రాణము పోయినపుడు దేహము సుఖదుఃఖములను పొందనట్లు, ప్రాణము ఉన్నపుడును అట్లు సుఖదుఃఖములను పొందనిచో అట్టివాడు కైవల్యాశ్రమమునందు వసింపవలయును.

13 కామః క్రోధ స్తథా దర్పో లోభమోహాదయశ్చ యే
తాంస్తు దోషాన్ పరిత్యజ్య పరివ్రాణ్నిర్మమో భవేత్.
3-33

కామము, క్రోధము, దర్పము, లోభము, మోహాదులు అను దోషములను వదలి పరివ్రాజకుడు మమకార రహితుఁడై యుండవలెను.

14 రాగద్వేషవియుక్తాత్మా సమలోష్టాశ్మకాంచనః,
ప్రాణిహింసానివృత్తశ్చ మునిః స్యాత్సర్వనిస్పృహః.
3-34

రాగద్వేషములు లేనివాఁడై, మట్టిగడ్డను బంగారమును సమముగ గాంచువాఁడై, ప్రాణహింసలేనివాఁడై, సర్వవిషయము లందును ఆశలేనివాఁడై, మననశీలుఁడై యుండవలెను.

15 దంభాహంకారనిర్ముక్తో హింసాపైశున్యవర్జితః,
ఆత్మజ్ఞానగుణోపేతో యతి ర్మోక్ష మవాప్నుయాత్.
3-35

దంభము, అహంకారము, హింస, పిశునత్వము లేనివాఁడును, ఆత్మజ్ఞానము, దైవగుణములు కలవాఁడును అగు యతి మోక్షము నొందును.

16 ఇంద్రియాణాం ప్రసంగేన దోషమృచ్ఛ త్యసంశయః,
సంనియమ్య తు తాన్యేవ తతః సిద్ధిం నిగచ్ఛతి. 3-36

సాధకుఁడు ఇంద్రియములను విషయములందు ప్రవర్తింపఁ జేసినయెడల తప్పక దోషములను బొందును. ఆ యింద్రియములను నిగ్రహించినయెడల మోక్షసిద్ధిని బడయును.

17 న జాతు కామః కామానా ముపభోగేన శామ్యతి.
హవిషా కృష్ణవర్త్మేవ భూయ ఏవాభివర్ధతే. 3-37

కామమును అనుభవించుచు పోయినయెడల కామము శమింపదు. కామము లనుభవించిన కొలఁది నేతిచే అగ్నివలె కామ వాంఛ ఇంకను అభివృద్ధి నొందును.

18 శ్రుత్వా స్పృష్ట్వా చ భుక్త్వా చ
దృష్ట్వా ఘ్రాత్వా చ యో నరః,
న హృష్యతి గ్లాయతి వా
స విజ్ఞేయో జితేన్ద్రియః. 3-38

విని, తాఁకి, భుజించి, చూచి, వాసనచూచి ఎవఁడు హర్షమునుగాని, శోకమునుగాని పొందఁడో, అట్టివాఁడు జితేంద్రియుఁ డని తెలియనగును.

19 యస్య వాఙ్మనసీ శుద్ధే సమ్యగ్గుప్తే చ సర్వదా,
స వై సర్వమవాప్నోతి వేదాన్తోపగతం ఫలమ్. 3-39

ఎవనికి వాక్కు, మనస్సు నిర్మలములైయుండునో, లెస్సగా వశ్యములైయుండునో, అతఁడు వేదాంతశాస్త్రములందు చెప్పఁబడిన ఫలములన్నిఁ బడయును.

20 సన్మానా ద్బ్రాహ్మణో నిత్య ముద్విజేత విషాదివ,
అమృతస్యేవ చాకాంక్షే దవమానస్య సర్వదా. 3-40

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు తన కితరులు చేయు సన్మానమును విషము వలె సదా భయంకరముగా చూడవలెను. అవమానమును ఎల్లప్పుడును అమృతమునువలె కోరుచుండవలెను.

21 అతివాదాం స్తితిక్షేత నావమన్యేత కంచన,
న చేమం దేహ మాశ్రిత్య వైరం కుర్వీత కేనచిత్.
3-42

ఎవఁడైన తన్ను అతిక్రమించినచో ఓర్చుకొనవలెను. ఎవరిని ఏమాత్రము అవమానింపరాదు. ఈ శరీరమును పురస్కరించుకొని ఎవరితోను విరోధమును పెట్టుకొనరాదు.

22 క్రుధ్యన్తం న ప్రతిక్రుధ్యే దాక్రుష్టః కుశలం వదేత్,
సప్తద్వారావకీర్ణాం చ న వాచ మనృతాం వదేత్. 3.43

కోపగించువానిని తిరిగి కోపించరాదు. నిందించువానినిగూర్చి కుశలమును పలుకవలెను. అసత్యమును పలుకరాదు.

23 అధ్యాత్మరతి రాసీనో నిరపేక్షో నిరాశిషః,
ఆత్మనైవ సహాయేన సుఖార్థీ విచరే దిహ. 3.44

బ్రహ్మమునందాసక్తి కలవాఁడై, నిరపేక్షుఁడై, ఆశారహితుఁడై, ఆత్మసహాయుఁడై, అధ్యాత్మసుఖమును కాంక్షించుచు ఈ ప్రపంచమున సంచరించవలెను.

24 ఇన్ద్రియాణాం నిరోధేన రాగద్వేషక్షయేన చ,
అహింసయా చ భూతానా మమృతత్వాయ కల్పతే. 3.45

ఇంద్రియనిగ్రహము చేతను, రాగద్వేష నాశనము చేతను, జీవహింస చేయకుండుటచేతను మనుజుఁడు అమృతత్వమును (మోక్షమును) పొందుటకు అర్హుఁడగును.

25 అస్థిస్థూణం స్నాయుబద్ధం మాంసశోణితలేపితమ్,
చర్మావబద్ధం దుర్గన్ధిపూర్ణం మూత్రపురీషయోః. 3.46

26 జరాశోకసమావిష్టం రోగాయతన మాతురమ్,
రజస్వల మనిత్యం చ భూతావాస మిమం త్యజేత్.

ఎముకలను స్తంభములు గలదియు, నరములతోఁ గూడినదియు, మాంసముతోను, రక్తముతోను లిప్తమైనదియు, చర్మముతో కప్పఁబడినదియు, దుర్గంధము కలదియు, మలమూత్రములతోఁ గూడినదియు, ముసలితనముచేతను, శోకముచేతను ఆవిష్టమైనదియు, రోగములకు స్థానమైనదియు, రజోగుణము కలదియు, అనిత్యమైనదియు నగు ఈ శరీరమునందు మమత్వమును, అభిమానమును విడచిపెట్టవలెను.

27 మాంసాసృక్పూయ విణ్మూత్ర
స్నాయు మజ్జాస్థిసంహతౌ,
దేహే చేత్ప్రీతిమా న్మూఢో
భవితా నరకేఽపి సః. 3.48

మాంసము, రక్తము, మలమూత్రములు, నరములు, మజ్జ, ఎముకలుగల ఈ దేహమునందు ప్రీతికల మూఢుఁడు నరకమునందును ప్రీతికలవాఁడే యగును.

28 సా కాలసూత్రపదవీ సా మహావీచివాగురా,
సాఽసిపత్రవనశ్రేణీ యా దేహోఽహమితి స్థితిః 3.49

'దేహమే నేను' అను భావ మేదికలదో, అదియే కాలసూత్ర నరకమార్గము; అదియే మహావీచినరక మను వల; అదియే అసిపత్రవన మను నరకము.

29 సా త్యాజ్యా సర్వయత్నేన సర్వనాశే ఽప్యుపస్థితే,
స్ప్రష్టవ్యా సా న భవ్యేన స శ్వమాంసేవ పుల్కసీ.
3.50

ఉత్తముడగు సాధకుడు సర్వనాశము సంభవించినప్పటికిని, సర్వప్రయత్నములతోను దేహాభిమానమును, కుక్కమాంసముతోఁ గూడిన చండాలస్త్రీనివలె స్పృశించరాదు. (దరికి చేర్చరాదు).

30. ఏక ఏవ చరే న్నిత్యం సిద్ధ్యర్థమసహాయకః. 3-53

సాధకుడు అసహాయుడైనను మోక్షసిద్ధికొఱకై సదా ఒంటరిగనే సంచరించవలెను.

31 ఏకో భిక్షు ర్యథోక్త స్స్యాత్
ద్వావేవ మిథునం స్మృతమ్,
త్రయో గ్రామః సమాఖ్యాత
ఊర్ధ్వం తు నగరాయతే. 3-56

32 నగరం న హి కర్తవ్యం గ్రామో వా మిథునం తథా,
ఏతత్త్రయం ప్రకుర్వాణః స్వధర్మా చ్చ్యవతే యతిః. 3-57

33 రాజవార్తాదితేషాం స్యా ద్భిక్షావార్తా పరస్పరమ్,
స్నేహపైశున్యమాత్సర్యం సన్నికర్షా న్నసంశయః. 3-58

పూర్వోక్తములైన సుగుణములు కలిగి భిక్షువు ఒంటరిగనే ధ్యానాదులను సలుపవలెను. ఇద్దరు భిక్షువు లున్నచో అది మిథున మనబడును. ముగ్గు రున్నచో అది గ్రామ మనబడును. ఇంకను ఎక్కువమంది ఉన్నచో అది నగర మనబడును. భిక్షువు ఏకాకిగా నుండవలెనే కాని మిథునము, గ్రామము, నగరము కావింపరాదు. అట్లు ఆ మూడును చేసినచో యతి స్వధర్మమునుండి జారిపోవును. యతులు అనేకులు కలిసినచో వారిలో పరస్పరము

రాజవార్తాదులు, భిక్షావార్తలు కలుగును. తద్ద్వారా వారిలో స్నేహము, లోభము, మాత్సర్యము, మొదలైనవి తప్పక కలుగఁగలవు. కావున భిక్షువు ఏకాకిగనే సంచరించుచు ధ్యానాదులను శీలించవలయును.

34 ఏకాకీ నిస్స్పృహ స్తిష్ఠే న్న హి కేన సహాలపేత్,
దద్యా న్నారాయణే త్యేవం ప్రతివాక్యం సదా యతిః 3-59

యతి ఏకాకియై, కోరికలు లేనివాడై యుండవలెను. ఎవరితోను మాట్లాడరాదు. సదా 'నారాయణ' అని బదులు చెప్పుచుండవలెను.

35 అజిహ్వ ష్షండకః పంగు రంధో బధిర ఏవ చ,
ముగ్ధశ్చ ముచ్యతే భిక్షు ష్షడ్భి రేతై ర్న సంశయః. 3-62

సన్న్యాసి నాలుక లేనివాని చందమునను, నపుంసకుని చందమునను, కుంటివాని చందమునను, గ్రుడ్డివాని చందమునను, చెవిటివాని చందమునను, బాలకుని చందమునను ఉండవలెను. (జిహ్వాది ఇంద్రియములను నిగ్రహించవలెనని భావము) ఈ ఆరు సాధనలను ఆచరించినచో అతడు తప్పక ముక్తినొందును.

36 ఇదం మృష్ట మిదం నేతి యో ఽశ్నన్నపి న సజ్జతి,
హితం సత్యం మితం వక్తి త మజిహ్వం ప్రచక్షతే. 3-63

ఎవడు భుజించునపుడు 'ఇది రుచి కలిగినది, ఇది రుచిలేనిది అను తలంపు లేకుండునో, హితముగను, సత్యముగను, మితముగను

మాట్లాడునో అతఁడు 'అజిహ్వుఁడు' (జిహ్వలేనివాఁడు) అని చెప్పఁబడును.

37 అద్య జాతాం యథా నారీం తథా షోడశవార్షికీమ్,
శతవర్షాం చ యో దృష్ట్వా నిర్వికారః స షండకః.
3-64

ఎవఁడు అప్పుడే పుట్టిన ఆఁడుపిల్లను, పదునాఱు సంవత్సరముల ఈడుగల స్త్రీని, నూఱు సంవత్సరముల వయస్సు గలిగిన స్త్రీని సమదృష్టితో చూచునో, వారిని చూచినపుడు నిర్వికారుఁడై యుండునో, అతఁడు 'షండకుఁడు' (నపుంసకుఁడు) అని చెప్పఁబడును.

38 భిక్షార్థ మటనం యస్య విణ్మూత్రకరణాయ చ,
యోజనాన్న పరం యాతి సర్వథా పంగురేవ సః.
3-65

ఎవఁడు భిక్షాన్నముకొఱకును, మలమూత్రవిసర్జనము కొఱకును మాత్రమే నడచునో, యోజనము (ఆమడ) కంటె ఎక్కువ దూరము నడవకయుండునో, అతఁడు అన్నివిధముల 'పంగువు' (కుంటివాఁడు) అని చెప్పఁబడును.

39 తిష్ఠతో వ్రజతో వాపి యస్య చక్షుర్న దూరగమ్,
చతుర్యుగాం భువం ముక్త్వా పరివ్రాట్ సోఽన్ధ
ఉచ్యతే. 3-66

నిలచియున్నప్పుడుగాని, నడచుచున్నప్పుడుగాని ఎవని దృష్టి నాలుగు గొరలకంటె ఎక్కువ దూరము ప్రసరింపదో, అట్టి పరివ్రాజకుఁడు అంధుఁడని చెప్పఁబడును.

40 హితాహితం మనోరామం వచః శోకావహం తు యత్
శ్రుత్వాపి న శృణోతీవ బధిరః స ప్రకీర్తితః. 3-67

హితమైనదిగాని, అహితమైనదిగాని, మనోహరమైనదిగాని, దుఃఖకరమైనదిగాని వచనమును వినియును ఎవఁడు వినని వానివలె యుండునో, అతఁడు 'బధిరుఁడు' (చెవిటివాఁడు) అని చెప్పఁబడును.

41 సాన్నిధ్యే విషయాణాం యః సమర్థో వికలేన్ద్రియః,
సుప్తవద్వర్తతే నిత్యం స భిక్షుర్ముగ్ధ ఉచ్యతే. 3-68

సర్వేంద్రియములు కలవాఁడయ్యు విషయముల సాన్నిధ్యమందు ఇంద్రియరహితునివలెను, నిద్రించువానివలెను ఎపుడు వర్తించునో, అట్టి భిక్షువు 'ముగ్ధుఁడు' అని చెప్పఁబడును.

42 నటాదిప్రేక్షణం ద్యూతం
ప్రమదాం సుహృదం తథా,
భక్ష్యం భోజ్య ముదక్యాం చ
షణ్ణ పశ్యేత్కదాచన. 3-69

సన్న్యాసి నాటకమును, జూదమును, మిత్రస్త్రీని, భక్ష్యమును, భోజ్యమును, ఋతుమతిని — ఈ ఆఱింటిని ఎన్నఁడును చూడరాదు.

43 రాగం ద్వేషం మదం మాయాం ద్రోహం మోహం
పరాత్మసు,
షడేతాని యతిర్నిత్యం మనసాపి న చిన్తయేత్. 3-70

ఇతరులయెడల రాగమును, ద్వేషమును, మదమును, మాయను, ద్రోహమును, మోహమును — ఈ ఆఱింటిని యతి సదా మనస్సుతోనైనను చింతింపరాదు.

44 దూరయాత్రాం ప్రయత్నేన వర్జయే దాత్మచింతకః,
సదోపనిషదం విద్యా మభ్యసే న్ముక్తి హైతుకీమ్.

3-72

యతి ఆత్మచింతన గావించుకొనుచు, దూరయాత్రలను ప్రయత్నపూర్వకముగ వర్జించవలెను. మఱియు మోక్షహేతువైన ఉపనిషద్విద్యను సదా అభ్యసించవలెను.

45 అపాప మశఠం వృత్త మజిహ్మం నిత్య మాచరేత్,
ఇంద్రియాణి సమాహృత్య కూర్మో ఽఙ్గానీవ సర్వశః.

3.74

సదా పాపరహితుఁడై, శఠత్వములేనివాఁడై, వంచనారహితుఁడై, వర్తించవలెను. తాబేలు తన అవయవములను ఉపసంహరించుకొనులాగున ఇంద్రియములను అన్నివైపులనుండియు ఉపసంహరించుకొని ధ్యానశీలుఁడై యుండవలెను.

46 అప్రమత్తః కర్మభక్తిజ్ఞానసంపన్నః స్వతంత్రో. 3.77

సాధకుఁడు అప్రమత్తుఁడై, కర్మ భక్తిజ్ఞానములు కలవాఁడై యుండవలెను.

47 యేన సర్వమిదం ప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ,
తత్సూత్రం ధారయే ద్యోగీ యోగవి త్తత్త్వదర్శనః.

3.79

దారమునందు మణులవలె దేనిచే ఈ జగత్తంతయు అనుస్యూతమైయున్నదో, యోగజ్ఞుఁడు తత్త్వదర్శి అయినవాఁడు అట్టి బ్రహ్మమను సూత్రమునే ధరింపవలయును.

48 ... ద్వంద్వసహిష్ణు ర్న శీతం న చోష్ణం న సుఖం
న దుఃఖం న నిద్రాం న మానావమానే చ షడూర్మి
వర్జితో నిందాహంకార మత్సరగర్వ దంభేర్ష్యాసూయే
చ్ఛా ద్వేష సుఖదుఃఖ కామక్రోధ లోభమోహాదీ న్వి
సృజ్య, స్వవపు శ్శవాకార మివ స్మృత్వా స్వవ్యతి
రిక్తం సర్వమంతర్బహి రమన్యమానః. 3-86

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సదా ద్వంద్వసహిష్ణువై, శీతోష్ణములను సుఖదుఃఖములను, (అతి) నిద్రను, మానావమానములను, షడూర్ములను త్యజించి, నింద, అహంకారము, మాత్సర్యము, గర్వము, దంభము, ఈర్ష్య, అసూయ, వాంఛలు, ద్వేషము, కామక్రోధములు, లోభమోహములు అను వీనిని విడనాడి, తన శరీరమును శవముతో సమానముగ తలంచి, ఆత్మకంటె వ్యతిరిక్తమైన దాని నంతయు బాహ్యాభ్యంతరములందు తలంచనివాఁడై, ఆత్మధ్యాననిరతుఁడై యుండవలెను.

49 లాభాలాభయో స్సమో భూత్వా నిర్మమ శ్శుక్లధ్యాన
పరాయణో ఽధ్యాత్మనిష్ఠ శ్శుభాశుభకర్మ నిర్మూ
లనపర స్సన్న్యాస్య పూర్ణానందైకబోధ స్తద్బ్రహ్మా
హమస్మీతి బ్రహ్మప్రణవ మనుస్మరన్ భ్రమరకీటన్యా
యేన శరీరత్రయ ముత్సృజ్య సంన్యాసేనైవ దేహ
త్యాగం కరోతి స కృతకృత్యో భవతీత్యుపనిషత్

3-86

లాభాలాభములందు సమభావముకలవాఁడై, మమకారములేనివాఁడై, ఆత్మధ్యానపరాయణుఁడై, అధ్యాత్మ నిష్ఠ కలవాఁడై, కర్మనిర్మూలనపరుఁడై, పూర్ణానందైకబోధ కలవాఁడై, 'నేను

బ్రహ్మమును' అని భావించుచు, బ్రహ్మరూపప్రణవమును సంస్మరించుచు భ్రమరకీట న్యాయముతో శరీరత్రయమును వదలి సంన్యాసముతోనే దేహత్యాగము చేయువాఁడు కృతకృత్యుఁ డగును.

50 త్యక్త్వా లోకాంశ్చ వేదాంశ్చ
విషయా నింద్రియాణి చ,
ఆత్మన్యేవ స్థితో యస్తు
స యాతి పరమాం గతిమ్. 4-1

లోకములను, వేదములను, విషయములను ఇంద్రియములను వదలి ఆత్మ యందే స్థితిగలిగి యుండువాఁడు ఉత్తమగతియగు మోక్షమును పొందును.

51 నామగోత్రాదివరణం దేశకాలం శ్రుతం కులమ్,
వయోవృత్తం వ్రతం శీలం ఖ్యాపయే న్నైవ సద్యతిః
4-2

ఉత్తముఁడగు యతి తన గోత్రమును, పేరును, దేశకాలములను, విద్యను, కులమును, వయస్సును, [illegible], వ్రతమును, శీలమును వెల్లడిచేసికొనరాదు.

52 అసంభాషేత్ స్త్రియా కాంచి
త్పూర్వదృష్టాం చ న స్మరేత్,
కథాం చ వర్జయే త్తాసాం
న పశ్యే ల్లిఖితా మపి. 4-3

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు స్త్రీతో మాట్లాడరాదు. పూర్వముచూచిన స్త్రీని గూర్చి తలంపరాదు. స్త్రీలకథలను వినరాదు. వారి చిత్రములను చూడరాదు.

53 ఏత చ్చతుష్టయం మోహాత్ స్త్రీణా మాచరతో యతేః
చిత్తం విక్రియతే ఽవశ్యం తద్వికారా త్ప్రణశ్యతి.
4-4

ఈ నాలుగింటిని మోహావశమున సలిపినచో యతికి చిత్తము తప్పక వికారమును బొందును. చిత్తవికారముచేత అతఁడు వినాశమును బడయును.

54 జాయాభ్రాతృసుతాదీనాం బన్ధూనాం చ శుభాశుభమ్,
శ్రుత్వా దృష్ట్వా న కంపేత శోకహర్షౌ త్యజే ద్యతిః.
4-9

యతి భార్య, అన్నదమ్ములు, పుత్రులు, బంధువులు, మొదలైన వారియొక్క శుభాశుభములను విని గాని, చూచిగాని చలింపరాదు. శోకహర్షములను విడనాడవలెను.

55 నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థ స్సర్వత్ర సమదర్శనః,
తురీయః పరమో హంస స్సాక్షా న్నారాయణో యతిః
4-13

ద్వంద్వరహితుఁడు, నిత్యము ఆత్మయందు స్థితుఁడై యుండువాఁడు, అంతటను సమదృష్టికలవాఁడు, తురీయస్థితియందుండువాఁడు, పరమహంసయు నగు యతి సాక్షాత్ నారాయణుఁడే యగును.

56 అదూషయన్ సతాం మార్గం
ధ్యానయుక్తో మహీం చరేత్. 4-17

సజ్జనుల మార్గమును దూషింపక యతి ధ్యానశీలుఁడై భూమిపై సంచరింపవలెను.

57 ఆత్మవత్సర్వభూతాని పశ్య న్భిక్షు శ్చరే న్మహీమ్.
అన్ధవత్కుబ్జవచ్చైవ బధిరోన్మత్త మూకవత్. 4-22

భిక్షువు సమస్తప్రాణులను తనవలె చూచుకొనుచు భూమిపై చరించవలెను. అంధునివలె, వికలాంగునివలె, చెవిటివానివలె, పిచ్చివానివలె, మూఁగవానివలె మెలఁగవలెను. (ఇంద్రియ నిగ్రహాదులు కలిగియుండవలెనని భావము).

58 త్వఙ్మాంసరుధిరస్నాయు మజ్జామేదోస్థి సంహతౌ,
విణ్మూత్రపూయే రమతాం క్రిమీణాం కియదన్తరమ్.
4-26

చర్మము, మాంసము, రక్తము, నరములు, మజ్జ, క్రొవ్వు, ఎముకలు మొదలైనవాని సముదాయమును, మలమూత్రములచే మలినమును అగు దేహమందు రమించువానికిని, క్రిములకును ఏమి భేదము ?

59 క్వ శరీర మశేషాణాం శ్లేష్మాదీనాం మహాచయః,
క్వ చాఙ్గశోభా సౌభాగ్యకమనీయాదయో గుణాః.
4-27

శ్లేష్మాదు లన్నింటియొక్క సముదాయమైన శరీర మెచట ? సౌందర్యము మొదలైన మనోహర గుణము లెచట ?

60 మాంసాసృక్పూయవిణ్మూత్రస్నాయుమజ్జాస్థిసంహతౌ
దేహే చేత్ప్రీతిమాన్మూఢో భవితా నరకేఽపి సః.
4-28

మాంసము, రక్తము, మలమూత్రములు, నరములు, మజ్జ, ఎముకలు మొదలైనవాని సమూహమైన శరీరమునందు ప్రీతిగల మూఢుఁడు నరకమునందును ప్రీతికలవాఁడే యగును.

61 స్త్రీణా మవాచ్యదేశస్య క్లిన్ననాడీవ్రణస్య చ,
అభేదేఽపి మనోభేదా జ్జనః ప్రాయేణ వఞ్చ్యతే.
4-29

స్త్రీలయొక్క గుహ్యప్రదేశమునకును, తడిసిన నాడులతో కూడిన వ్రణమునకును భేదము లేకపోయినను మోహవశమున జనులు మనోభేదముచే తఱచుగా మోసపోవుచున్నారు.

62 చర్మఖండం ద్విధా భిన్న మపానోద్గారదూషితమ్,
యే రమన్తి నమ స్తేభ్యః సాహసం కిమతః పరమ్.
4-30

రెండుగా చీలినదియు, అపానవాయువుచే దూషితమైనదియు నగు చర్మఖండమునందు రమించువానికొక నమస్కారము ! ఇంతకంటె సాహసము మఱియేమి కలదు ?

63 మునిః కౌపీనవాసాః స్యా
న్నగ్నో వా ధ్యానతత్పరః,
ఏవం ధ్యానపరో యోగీ
బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే. 4-32

ముని కౌపీనధారియై కాని, లేక దిగంబరుఁడై కాని యుండి ధ్యానపరుఁడై వర్తించవలెను. ధ్యానశీలుఁడైన యోగి బ్రహ్మత్వమును బడయుటకు అర్హుఁడగును.

64 తం దృష్ట్వా శాన్తమనసం స్పృహయన్తి దివౌకసః,
లింగాభావాత్తు కైవల్య మితి బ్రహ్మానుశాసనమితి,
4-37

శాంతచిత్తుఁడైన ఆ ఋషిని గూర్చి దేవతలు వాంఛింతురు. ప్రకృతిరాహిత్యమువలన అతనికి మోక్షము కలుగునని బ్రహ్మానుశాసనము (ఉపనిషదాదేశం) పై. కోగస్సరి.

65 శాస్త్రజ్ఞానాత్పాపపుణ్యలోకానుభవ శ్రవణాత్ప్ర
పంచోపరతః క్రోధేర్ష్యాసూయాహంకారాభిమానాత్మక
సర్వసంసారం నివర్త్య, దారైషణా ధనైషణా లోకై
షణాత్మక దేహవాసనాం, శాస్త్రవాసనాం, లోకవాస
నాం త్యక్త్వా వమనాన్నమివ ప్రాకృతితం సర్వమిదం
హేయం మత్వా సాధనచతుష్టయసంపన్నో
యః సన్న్యస్యతి స ఏవ జ్ఞానసన్న్యాసీ. 5-1

శాస్త్రజ్ఞానమువలనను, పుణ్యపాపలోకానుభవ శ్రవణము వలనను లోకమునుండి విరక్తుఁడై, క్రోధము, ఈర్ష్య, అసూయ, అహంకారము, అభిమానము మొదలైన సంసారభావములను వీడి దారైషణ, ధనైషణ, లోకైషణ లను ఈషణత్రయమును వీడి, దేహవాసన, శాస్త్ర వాసన, లోకవాసనలను త్యజించి ప్రాకృతమైన ఈ సమస్త జగత్తును వమనాన్నమువలె హేయముగా నెంచి, సాధనచతుష్టయ సంపన్నుఁడై సన్న్యసించువాఁడు జ్ఞానసన్న్యాసి యని చెప్పఁబడును.

66 యం యం వాపి స్మరన్ భావం త్యజత్యన్తే కలేబరమ్,
తం తమేవ సమాప్నోతి నాన్యథా శ్రుతిశాసనమ్. 5-1

జీవుఁడు ఏయేభావమును తలంచుచు అవసానకాలమున శరీరమును త్యజించునో, ఆ యా భావమునే పొందును. ఇది శ్రుతి శాసనము.

67 తదేవం జ్ఞాత్వా స్వరూపానుసంధానం వినాఽన్యథా
ఽఽచారపరో న భవేత్ ... ... జ్ఞానవైరాగ్యసంప
న్నస్య స్వస్మిన్నేవ ముక్తిః 5-1

ఈ ప్రకారముగ వస్తుతత్త్వము నెఱింగిన పిదప బ్రహ్మవిదుఁడు ఆత్మానుసంధానపరుఁడై యుండును. జ్ఞానవైరాగ్య సంపన్నునకు తన అంతరాత్మయందే మోక్షము కలుగును.

68 తురీయ మక్షర మితి జ్ఞాత్వా జాగరితే సుషుప్త్యవస్థా
పన్న ఇవ యద్యచ్ఛ్రుతం యద్యద్దృష్టం తత్తత్సర్వ
మవిజ్ఞాత మివ యో వసేత్తస్య స్వప్నావస్థాయా
మపి తాదృగవస్థా భవతి, స జీవన్ముక్త ఇతి వదన్తి.
5-1

తురీయస్థితి నాశరహితమైనది. యోగి జాగ్రదవస్థయందు సుషుప్తునివలెనుండువాఁడై ఎవఁడు తాను వినినదానిని, కనినదానిని తనకు తెలియనిదానివలె తలంచునో, అట్టివానికి స్వప్నమందును తురీయస్థితియే కలుగును. అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని విజ్ఞులు చెప్పుదురు.

69 స్వరూపానుసంధానవ్యతిరిక్తాన్యశాస్త్రాభ్యాసై రుష్ట్ర
కుంకుమ భారవ ద్వ్యర్థో, న యోగశాస్త్రప్రవృత్తి
ర్న సాంఖ్యశాస్త్రాభ్యాసో న మన్త్రతన్త్రవ్యాపార

ఇతరశాస్త్రప్రవృత్తి ర్యతే రస్తి చేచ్ఛవాలంకారవ
చ్చర్మకారవదితి. 5-1

ఆత్మానుసంధానముకంటె అన్యమైన శాస్త్రాభ్యాసము ఒంటె కుంకుమభారమును మోయుచందమున వ్యర్థమే యగును. అట్లే యోగశాస్త్రప్రవేశము, సాంఖ్యశాస్త్రాభ్యాసము, మంత్రతంత్రవ్యాసంగము మొదలైనవి యతికి ఉన్నయెడల అవి శవమునకు చేయు అలంకారమువలె వ్యర్థమేయని యెఱుగవలెను.

70 బాలోన్మత్తపిశాచవ న్మరణం జీవితం వా న కాంక్షేత
కాలమేవ ప్రతీక్షేత ... ... 5_1

యతి బాలునివలెను, పిచ్చివానివలెను, పిశాచమువలెను మెలగుచు మరణమునుగాని, జీవితమునుగాని కోరక కేవలము కాలమునే ఎదురుచూచుచుండవలెను.

71 న దండధారణేన న ముండనేన న వేషేణ న దంభా
చారేణ ముక్తిః. 5-2

కేవలము దండమును ధరించుటచేతగాని, ముండనముచేతగాని, కాషాయాంబరవేషము చేతగాని మోక్షము లభించదు.

72 ప్రతిష్ఠా సూకరీవిష్ఠా సమా గీతా మహర్షిభిః,
తస్మాదేనాం పరిత్యజ్య కీటవ త్పర్యటే ద్యతిః.5_3

కీర్తిప్రతిష్ఠలు పందిమలముతో సమానములని మహర్షులు పలికిరి. కావున యతి కీర్తిప్రతిష్ఠలను వీడి కీటమువలె సంచరింపవలయును.

73 స్వప్నేఽపి యో హి యుక్తః స్యాజ్జాగ్రతీవ విశేషతః
ఈదృక్చేష్టః స్మృతః శ్రేష్ఠో వరిష్ఠో బ్రహ్మవాదినామ్.
5-4

ఏ బ్రహ్మనిష్ఠుడు స్వప్నమందును, జాగ్రత్తునందువలె ధ్యానశీలుడై విచారశీలుడై యుండునో అట్టివాడు బ్రహ్మవాదులలో శ్రేష్ఠుడుగా పరిగణింపబడును.

74 అబ్ధివ ద్ధృతమర్యాదా భవన్తి విశదాశయాః,
నియతిం న విముఞ్చన్తి మహాన్తో భాస్కరా ఇవ.
5.10

నిర్మల హృదయులగు మహనీయులు సముద్రమువలె మర్యాదను దాటకయుందురు. మరియు సూర్యునివలె నియమమును వదలకయుందురు.

75 యథాలబ్ధోపజీవీ స్యాత్ మునిర్దాన్తో జితేన్ద్రియః.5_14

జితేంద్రియుడైన యతి యాదృచ్ఛికముగా లభించినదానితో జీవనయాత్ర కొనసాగించవలెను.

76 అభయం సర్వభూతేభ్యో దత్త్వా చరతి యో మునిః,
న తస్య సర్వభూతేభ్యో భయ ముత్పద్యతే క్వచిత్.
5-16

ఏ ముని సర్వజీవులకును అభయము నొసంగి సంచరించునో, అట్టివానికి ఏ జీవివలనను భయము కలుగనేరదు.

77 నిర్మానశ్చానహంకారో నిర్ద్వన్ద్వ శ్ఛిన్నసంశయః,
నైవ క్రుధ్యతి న ద్వేష్టి నానృతం భాషతే గిరా.5.17

యతి అభిమానము లేనివాడై, అహంకారశూన్యుడై, ద్వంద్వరహితుడై, సంశయనష్టుడై, ఎవరిని కోపించక, ద్వేషింపక, అసత్యమాడక యుండును.

78 న కుర్యా న్నవదే త్కించి
న్న ధ్యాయే త్సాధ్వసాధు వా,
ఆత్మారామో ఽనయా వృత్త్యా
విచరే జ్జడవ న్మునిః. 5–37

ముని ఏమియు చేయరాదు. ఏమియు పలుకరాదు, మంచి కాని చెడ్డ కాని తలంపరాదు. సదా ఆత్మారాముడై బ్రహ్మభావముతో జడునివలె చరింపవలయును.

79 ఏక శ్చరే న్మహీ మేతాం నిస్సంగః సంయతేన్ద్రియః,
ఆత్మక్రీడ ఆత్మరతి రాత్మవా న్సమదర్శనః. 5-25

యతి సంగరహితుడును, వశీకృతేంద్రియుడును, ఆత్మయందే రమించువాడును, ఆత్మారాముడును సమదర్శియు అయి మెలగవలయును.

80 జరాయుజాండజాదీనాం వాఙ్మనః కాయకర్మభిః,
యుక్త కుర్వీత న ద్రోహం సర్వసఙ్గాంశ్చ వర్జయేత్
5-31

యోగయుక్తుడైన యతి మనుష్యులకును, పశుపక్షి క్రిమి కీటాదులకును త్రికరణములతో ఎట్టి ద్రోహమును చేయరాదు. అతడు సర్వసంగములను పరిత్యజించవలెను.

81 కామక్రోధౌ తథా దర్పలోభమోహాదయశ్చ యే,
తాంస్తు దోషా న్పరిత్యజ్య పరివ్రా డ్భయవర్జితః
5-32

పరివ్రాజకుడు, కామక్రోధములను, గర్వమును, లోభమును మోహమును వదలి భయరహితుడై ఉండవలయును.

82 భైక్షాశనం చ మౌనిత్వం తపోధ్యానం విశేషతః,
సమ్యగ్జ్ఞానం చ వైరాగ్యం ధర్మోఽయం భిక్షుకే మతః.
5.33

భిక్షాన్నమును భుజించుట, మౌనము (మితభాషిత్వము) అధికముగా తపోధ్యానాదుల నాచరించుట, సమ్యగ్ జ్ఞానము కలిగియుండుట, వైరాగ్యము కలిగియుండుట, సన్న్యాసియొక్క ధర్మములు.

83 బహిరన్తశ్చ సర్వత్ర సంపశ్యన్హి జనార్దనమ్. 5.36

84 సర్వత్ర విచరే న్మౌనీ వాయువ ద్వీతకల్మషః,
సమదుఃఖ సుఖః క్షాన్తో హస్తప్రాప్తం చ భక్షయేత్.
5.37

ముని బాహ్యమున, అభ్యంతరమున అంతటను జనార్దనుని (పరమాత్మను) గాంచుచు, సుఖదుఃఖములను సమానముగ తలంచుచు, క్షమాశీలుడై, కరపాత్రమునందు దొరకిన దానిని భుజించుచు, వాయువువలె నిష్కల్మషుడై అంతటను సంచరించవలయును.

85 నిర్వైరేణ సమం పశ్యన్ద్విజగోఽశ్వమృగాదిషు,
భావయ న్మనసా విష్ణుం పరమాత్మాన మీశ్వరమ్.
5.38

భిక్షువు వైరములేనివాడై, ద్విజులు, గోవులు, గుఱ్ఱములు, మృగములు మొదలైనవానిని ప్రీతితో, సమదృష్టితో గాంచుచు, మనస్సుతో విష్ణువు, ఈశ్వరుడు నగు పరమాత్మను ధ్యానించుచు నుండవలెను.

86 చిన్మయం పరమానందం బ్రహ్మైవాహ మితి స్మరన్.
5–39

జ్ఞానస్వరూపము, పరమానందము నగు బ్రహ్మమే నేను' అని యతి సదా స్మరించుచుండవలెను.

87 నావ మతిపఙ్కం కర్ణధార ఇవ యన్తేవ గజం స్వబుద్ధ్యా వశీకృత్య, స్వవ్యతిరిక్తం సర్వం కృతకం నశ్వర మితి మత్వా విరక్తః పురుష స్సర్వదా బ్రహ్మాహమితి వ్యాహరేత్, నాన్యత్కించి ద్వేదితవ్యం స్వవ్యతిరేకేణ జీవన్ముక్తో వసేత్, కృతకృత్యో భవతి. 6-1

నావికుఁడు నావను, మావటివాఁడు ఏనుఁగును లోఁబఱచుకొనునట్లు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు శరీర, ఇంద్రియములను బుద్ధిద్వారా వశీకరించుకొని, ఆత్మకంటె, ఇతరమైనదెల్ల కల్పితమని, నశ్వరమని తలంచి విరక్తుఁడై, ఎల్లప్పుడును 'బ్రహ్మాహమ్' నేను బ్రహ్మమును) అని పలుకుచుండవలెను. ఇతరములైన లోకవిషయములను తెలిసికొనరాదు. ఈ ప్రకారముగ జీవన్ముక్తుఁడై యుండవలెను. అప్పు డతఁడు కృతార్థుఁ డగును.

88 శరీరాభిమానం త్యజేత్, న శరీరాభిమానీ భవతి, స ఏవ బ్రహ్మేత్యుచ్యతే. 6-1

(శరీరాభిమానముచేత జీవత్వము కలుగును. కావున) శరీరాభిమానమును వదలవలెను. దేహాభిమానము లేనినాఁడే బ్రహ్మమగును, అని ఉపనిషత్తు తెలుపుచున్నది.

89 త్యక్తసంగో జితక్రోధో లఘ్వాహారో జితేంద్రియః,
పిధాయ బుద్ధ్యా ద్వారాణి మనో ధ్యానే నివేశయేత్.
6-1

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సంగరహితుఁడై, కోపమును జయించినవాఁడై, స్వల్పాహారమును గైకొనుచు, జితేంద్రియుఁడై, బుద్ధితో ఇంద్రియములను వశీకరించుకొని మనస్సును ధ్యానమునందు నిలుపవలయును.

90 యస్మిన్గృహే విశేషేణ లభే ద్భిక్షాం చ వాసనాత్,
తత్ర నో యాతి యో భూయః స యతి ర్నేతరః
స్మృతః. 6-8

ఏ యింటియందు భిక్ష అధికముగ దొరకునో, వాసనావశమున ఆ యింటికి మరల వెళ్ళని యతియే ఉత్తమయతిగ తలంపఁబడుచున్నాఁడు.

91 వర్ణాశ్రమాదయో దేహే మాయయా పరికల్పితాః.
వర్ణాశ్రమాదులు దేహమునందు మాయచే కల్పింపఁబడినవి.

92 తస్మా దన్యగతా వర్ణా ఆశ్రమా అపి నారద,
ఆత్మ న్యారోపితాః సర్వే భ్రాన్త్యా తేనాత్మవేదినా.
6–14

కాఁబట్టి మఱియొకదానికి (దేహమునకు) సంబంధించిన వర్ణాశ్రమాదులు భ్రాంతిచే ఆత్మయందు ఆరోపింపఁబడినవే యగును.

93 విరజ్య సర్వభూతేభ్య ఆవిరించిపదాదపి,
ఘృణాం విపాట్య సర్వస్మి న్పుత్రమిత్రాదికేష్వపి.
6-16

94 శ్రద్ధాలు ర్ముక్తిమార్గేషు వేదాన్తజ్ఞానలిప్సయా,
ఉపాయనకరో భూత్వా గురుం బ్రహ్మవిదాం వ్రజేత్.
6-17

సాధకుఁడు బ్రహ్మదేవుని పదము మొదలుకొని సమస్త పదములనుండియు, సర్వజీవులనుండియు విరక్తుఁడై, పుత్త్రమిత్త్రాదులయందు రాగమునువదలి శ్రద్ధాళువై, ముక్తిమార్గములందు వేదాంతజ్ఞానమును బొందఁగోరువాఁడై, పత్త్రపుష్పఫలాదులను గైకొని బ్రహ్మవేత్తయైన గురువును ఆశ్రయింపవలెను.

95 సేవాభిః పరితోష్యైనం చిరకాలం సమాహితః,
సదా వేదాన్తవాక్యార్థం శృణుయా త్సుసమాహితః.
6.18

గురువును సేవాదులచే సంతోషింపఁజేసి వారియొద్ద చాల కాలము సావధానముగ మిక్కిలి ఏకాగ్రతతో వేదాంత వాక్యార్థములను సదా శ్రవణము చేయవలయును.

96 నిర్మమో నిరహంకార స్సర్వసఙ్గవివర్జితః,
సదా శాన్త్యాదియుక్త స్సన్ ఆత్మ న్యాత్మాన మీక్షతే.
6-19

శిష్యుఁడు అహంకార, మమకారరహితుఁడై, సర్వసంగ వివర్జితుఁడై, సదా శాంత్యాది సద్గుణములతోఁ గూడియుండి తన హృదయమునందు పరమాత్మను వీక్షించును.

97 సంసారదోషదృష్ట్యైవ విరక్తి ర్జాయతే సదా,
విరక్తస్య తు సంసారా త్సన్న్యాసః స్యా న్న
సంశయః. 6-20

సంసారమునెడల దోషదృష్టి కలుగుటచేతనే సదా వైరాగ్యము జనించును. విరక్తునకు సంసారమునుండి సన్న్యాసము (సంగత్యాగము) సంభవించును. ఇట సంశయములేదు.

98 వేదాన్తాభ్యాసనిరతః శాన్తో దాన్తో జితేన్ద్రియః,
నిర్భయో నిర్మమో నిత్యో నిర్ద్వన్ద్వో నిష్పరిగ్రహః.
6-23

సాధకుఁడు వేదాంతాభ్యాసనిరతుఁడై, శాంతుఁడై, దాంతుఁడై, జితేంద్రియుఁడై, నిర్భయుఁడై, మమత్వరహితుఁడై, నిత్యుఁడై, ద్వంద్వరహితుఁడై, పరిగ్రహవర్జితుఁడై యుండవలెను.

99 ద్వావిమౌ న విరజ్యేతే విపరీతేన కర్మణా,
నిరారంభో గృహస్థశ్చ కార్యవాంశ్చైవ భిక్షుకః.
6-30

లోకమునందు కార్యశీలుఁడుకాని గృహస్థుఁడును, కార్యవంతుఁడైన భిక్షువున్ను వైరాగ్యమును పొందఁజాలరు.

100 సంభాషణం సహస్త్రీభి రాలాపః ప్రేక్షణం తథా,
నృత్తం గానం సహాసం చ పరివాదాంశ్చ వర్జయేత్.
6.32

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు స్త్రీలతో సంభాషణము చేయరాదు. రాగాలాపము చేయరాదు. స్త్రీలను చూడరాదు. నృత్యగానములను, హాసమును, నిందను విడనాడవలయును.

101 సంత్యజే త్సర్వకర్మాణి లోకాచారం చ సర్వశః,
కృమికీటపతఙ్గాంశ్చ తథా యోగీ వనస్పతీన్. 6-35

102 న నాశయే ద్బుధో జీవ న్పరమార్థమతి ర్యతిః,
నిత్య మన్తర్ముఖః స్వచ్ఛః ప్రశాన్తాత్మా స్వపూర్ణధీః.
6-36

యోగి పరమార్థబుద్ధిగల యతి సమస్త కర్మలను లోకాచారములను విడనాడవలెను. క్రిమికీటకములను, పక్షులను, వృక్షములను, జీవులను నశింపఁజేయరాదు. సదా అంతర్ముఖుఁడై, నిర్మలుఁడై, ప్రశాంతుఁడై పూర్ణబుద్ధికలవాఁడై యుండవలెను.

103 అన్తఃసఙ్గపరిత్యాగీ లోకే విహర నారద. 6-37

ఓ నారదా! అంతరంగమున సంగరహితుఁడవై లోకమున విహరింపుము.

104 జ్ఞాతచరదేశం చండాలవాటికా మివ, స్త్రియ మహి మివ, సువర్ణం కాలకూట మివ, సభాస్థలం శ్మశాన స్థల మివ, రాజధానీం కుంభీపాత మివ. 7-1

ఆధ్యాత్మికమార్గపురోగామి యగు యతి తెలిసిన ప్రదేశమును చండాలవాటికవలెను, స్త్రీని సర్పమువలెను, బంగారమును కాలకూటవిషమువలెను, సభాస్థలమును శ్మశానవాటికవలెను, రాజధానిని కుంభీపాక నరకమువలెను తలంచవలెను.

105 పదార్థం పునః ప్రాప్తహర్ష ఇవ స్వమానంద మను స్మరన్, స్వశరీరాభిమాన దేశవిస్మరణం మత్వా స్వ శరీరం శవ మివ హేయముపగమ్య, కారాగార వినిర్ముక్త చోరవ త్పుత్రాప్తబన్ధుభవస్థలం, విహాయ దూరతో వసేత్, అయత్నేన ప్రాప్త మాహరన్ బ్రహ్మప్రణవ ధ్యానానుసన్ధానపరో భూత్వా సర్వకర్మనిర్ముక్తః కామక్రోధ లోభమోహ మదమాత్సర్యాదికం దగ్ధ్వా త్రిగుణాతీతః షడూర్మిరహితః షడ్భావవికారశూన్యః

సత్యవా క్ఛుచి రద్రోహీ గ్రామైకరాత్రం, పత్తనే పంచరాత్రం, క్షేత్రే పంచరాత్రం, తీర్థే పంచరాత్ర మనికేతః, స్థిరమతి ర్నానృతవాదీ గిరికందరేషు వసేత్. 7-1

పదార్థమును తిరిగి పొందినపురుషునివలె యతి హర్షముతో స్వకీయ ఆత్మానందమును స్మరించుచు, దేహాభిమానమును వదలి తన శరీరమును శవమువలె హేయముగ భావించి, కారాగృహమునుండి విడువఁబడిన దొంగవలె పుత్రబంధుజనుల ప్రదేశమును వదలి దూరముగ నివసించవలెను. మఱియు అప్రయత్నముగ లభించిన దానిని భుజించుచు ప్రణవధ్యానపరుఁడై, బ్రహ్మానుసంధాననిరతుఁడై, సర్వకర్మరహితుఁడై, కామక్రోధలోభమోహ మదమాత్సర్యాదులను దహించివైచి త్రిగుణాతీతుఁడై, షడూర్మివర్జితుఁడై, షడ్భావవికారశూన్యుఁడై, సత్యవాక్యశీలుఁడై, శుచిమంతుఁడై, ద్రోహపు తలంపులేనివాఁడై, గ్రామమునందు ఒకరోజు, పట్టణమందు, క్షేత్రమందు, తీర్థమందు ఐదురాత్రులు వసించుచు అనికేతుఁడై, స్థిరబుద్ధికలవాఁడై, అసత్యము పలుకక పర్వతగుహాలయందు నివసింపవలయును.

106 మత్తో న కశ్చిదన్యో వ్యతిరిక్త ఇత్యాత్మ న్యాలోచ్య సర్వత్ర స్వస్వరూపమేవ పశ్యన్, జీవన్ముక్తి మవాప్య ప్రారబ్ధప్రతిభాసనాశపర్యన్తం చతుర్విధం స్వరూపం జ్ఞాత్వా, దేహపతనపర్యన్తం స్వరూపానుసంధానేన వసేత్... 7-1

'నాకంటె వేఱైనది ఏదియును లేదు' అని నిశ్చయించి యతి సర్వత్ర ఆత్మస్వరూపమునే కాంచుచు జీవన్ముక్తిని పొంది

ప్రారబ్ధము నశించిపోవువఱకు, దేహపతనపర్యంతము ఆత్మస్వరూపాను సంధానమును గావింపవలయును.

107 తదేవాత్మాన మిత్యేత ద్బ్రహ్మశబ్దేన వర్ణితమ్,
తదేత దమృత మజర మనుభూయ తథోమితి. 8-4

ఆ ఆత్మయే 'బ్రహ్మ' శబ్దముచే వర్ణించఁబడినది. అది అమృతము, అద్వయము, అజరము. దాని ధ్యాననిష్ఠద్వారా అనుభవించువాఁడు సుఖమును బొందును.

108 సంయుక్త మేతత్క్షర మక్షరం చ వ్యక్తావ్యక్తం భరతే
విశ్వమీశః అనీశ శ్చాత్మా బధ్యతే భోక్తృభావాత్
జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః 9 7

జీవులు క్షరములు. బ్రహ్మము అక్షరము. జీవులు వ్యక్తములు. బ్రహ్మము అవ్యక్తము. సమస్త జగత్తును పరమేశ్వరుఁడు పాలించుచున్నాఁడు. నేను కర్తను, భోక్తను అను తలంపుచేత జీవుఁడు బంధమును పొందుచున్నాఁడు. హృదయస్థుఁడై తేజరిల్లు (ఆత్మ) దేవుని గాంచినయెడల జీవుఁడు సర్వసంసారబంధములనుండి విడివడి ముక్తిని బొందును.

109 ఏతజ్జ్ఞేయం నిత్యమే వాత్మసంస్థం
నాతఃపరం వేదితవ్యం హి కించిత్,
భోక్తా భోగ్యం ప్రేరితారం చ మత్వా
సర్వం ప్రోక్తం త్రివిధం బ్రహ్మ మేతత్. 9-11

అంతరంగమున సదా ప్రతిష్ఠితుఁడైన పరమాత్మయే యెఱుఁగఁదగినవాఁడు. పరమాత్మకంటె వేఱుగ తెలిసికోఁదగినది ఏదియును

లేదు. భోక్త, భోగ్యము, ప్రేరకుఁడు అనువాని తెలిసిన జీవుఁడు, ఈశ్వరుఁడు, జగత్తు అను రూపమున గోచరించుచున్న సమస్తము బ్రహ్మమేయని చెప్పఁబడినది.

110 ఆత్మవిద్యాతపోమూలం తద్బ్రహ్మోపనిషత్పరమ్,
య ఏవం విదిత్వా స్వరూప మేవాను చిన్తయన్,
తత్ర కో మోహః కః శోక ఏకత్వ మనుపశ్యతః.
9-12

అధ్యాత్మవిద్యకును, తపస్సునకును మూలభూతమైనది, ఉపనిషత్ప్రతిపాదకమైనది పరబ్రహ్మమే. ఈ రహస్యము తెలిసి బ్రహ్మస్వరూపమును ధ్యానమొనర్చువానికి, సర్వత్ర ఏకత్వమును గాంచువానికి మోహ మెక్కడ? శోక మెచట?

111 సర్వసంసారం విసృజ్య చామోహితః పరివ్రాట్
కథం నిర్ధనికః సుఖీ ధనవాన్ జ్ఞానాజ్ఞానో భయాతీతః
సుఖదుఃఖాతీతః స్వయంజ్యోతిః ప్రకాశః సర్వవేద్యః
సర్వజ్ఞః సర్వసిద్ధిదః సరేశ్వరః సోఽహమితి, తద్వి
ష్ణోః పరమం పదం యత్ర గత్వా న నివర్తన్తే యోగి
నః, సూర్యో న తత్ర భాతి, న శశాఙ్కోఽపి న స
పునరావర్తతే తత్కైవల్య మిత్యుపనిషత్. 9-20

పరివ్రాజకుఁడు సర్వసంసారరహితుఁడై, మోహవర్జితుఁడై యుండును. అతఁడు నిర్ధనికుఁ డెట్లగును? అతఁడు జ్ఞానధన సంపన్నుఁడు; సుఖవంతుఁడు, జ్ఞానాజ్ఞానములకు అతీతుఁడు. సుఖదుఃఖములకు అతీతుఁడు. స్వయంజ్యోతిస్స్వరూపుఁడు. సర్వజ్ఞుఁడు. సర్వ

సిద్ధిప్రదుఁడును, సర్వేశ్వరుఁడు. 'ఆ పరమాత్మయే నేను' అని అతఁడు భావనచేయును. యోగులు ఆ విష్ణుపదమును పొంది తిరిగి వెనుకకురారు. అచట సూర్యుఁడు ప్రకాశింపఁడు, చంద్రుఁడు ప్రకాశింపఁడు. అచటికి చేరినవాఁడు తిరిగి వెనుకకు (సంసారమునకు) రానేరఁడు. అదియే మోక్షము.

44. త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్తు

1 స వికార స్తథా జీవో నిర్వికార స్తథా శివః. **13**

వికారములతో కూడినవాఁడు జీవుఁడు. వికారరహితుఁడు శివుఁడు.

2 తస్మా దభ్యాసయోగేన మనఃప్రాణా న్నిరోధయేత్,
యోగీ నిశితధారేణ క్షురేణేవ నికృన్తయేత్. **22**

కావున యోగి అభ్యాసయోగముచే మనస్సును, ప్రాణములను, ఇంద్రియములను నిరోధింపవలెను. తీవ్రమగు ధారగల కత్తితోవలె సంకల్పములను ఛేదించివేయవలెను.

3 దేహేన్ద్రియేషు వైరాగ్యం యమ ఇత్యుచ్యతే బుధైః,
అనురక్తిః పరే తత్త్వే సతతం నియమః స్మృతః. **28**

దేహేంద్రియములందు వైరాగ్యము కలిగియుండుట యమమని పెద్దలచే చెప్పఁబడుచున్నది. ఎల్లప్పుడు పరమాత్మ తత్త్వమందు ఆసక్తి కలిగియుండుట నియమమని చెప్పఁబడినది.

4 సర్వవస్తున్యుదాసీనభావ మాసన ముత్తమమ్,
జగత్సర్వ మిదం మిథ్యాప్రతీతిః ప్రాణసంయమః **29**

సమస్త దృశ్యపదార్థములందును తటస్థభావము ఉత్తమమగు ఆసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఈ సమస్త దృశ్యజగత్తు మిథ్యయని తలంచుట ప్రాణాయామ మనఁబడును.

5 చిత్తస్యాన్తర్ముఖీభావః ప్రత్యాహారస్తు సత్తమ,
చిత్తస్య నిశ్చలీభావో ధారణా ధారణం విదుః. **30**

మనస్సును అంతర్ముఖముచేయుట ప్రత్యాహార మనఁబడును. మనస్సు నిశ్చలముగా నుండుట ధారణయగును.

6 సోఽహం చిన్మాత్ర మేవేతి చిన్తనం ధ్యాన ముచ్యతే,
ధ్యానస్య విస్మృతి సమ్యక్సమాధి రభిధీయతే. **31**

'ఆ పరమాత్మయే నేను, నేను చిన్మాత్రుఁడనే' అనుచింతన చేయుట ధ్యానమని చెప్పఁబడుచున్నది. ధ్యానమునందు కలుగు పూర్ణ విస్మృతి (ఆత్మస్థితి) సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది.

7 అహింసా సత్య మస్తేయం
బ్రహ్మచర్యం దయార్జవమ్,
క్షమా ధృతి ర్మితాహారః
శౌచం చేతి యమా దశ. **32**

అహింస, సత్యము, దొంగతనము చేయకుండుట, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఋజుత్వము, ఓర్పు, ధైర్యము, మితాహారము, శౌచము అను ఈ పది 'యమ' మనఁబడును.

8 తప స్సన్తుష్టి రాస్తిక్యం దాన మారాధనం హరేః,
వేదాన్తశ్రవణం చైవ హ్రీర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్. **33**

తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తికభావము, దానము, శ్రీహరిని ఆరాధించుట, వేదాంతశ్రవణము, లజ్జ, సద్బుద్ధి, జపము, వ్రతము—అనునవి 'నియమము' అనఁబడును.

9 అల్పాశీ స్వల్పనిద్రశ్చ తేజస్వీ బలవాన్ భవేత్. 102

స్వల్పాహారము గైకొనువాఁడు, స్వల్పనిద్రపోవువాఁడు, తేజోవంతుఁడు, బలవంతుఁడు నగును.

10 యత్ర యత్ర ధృతో వాయు రఙ్గే రోగాదిదూషితే,
ధారణాదేవ మరుత స్తత్త దారోగ్య మశ్నుతే. 112

రోగముచే దూషితమైన ఏ అవయవమునందు ప్రాణవాయువు ధారణచే నిలచునో ఆ అవయవము ఆరోగ్యమునుపొందును.

11 నిశ్శ్రేయసాయ యుఞ్జీత జపధ్యానపరాయణః,
మనసా పరమాత్మానం ధ్యాత్వా తద్రూపతా మియాత్. 127

ధ్యానశీలుఁడు జపధ్యానపరాయణుఁడై పరమశ్రేయమగు మోక్షము కొఱకు ప్రయత్నించవలెను. అతఁడు మనస్సుతో పరమాత్మను ధ్యానించుచు ఆ పరమాత్మరూపమునే పొందును.

12 ధ్యాయతో యోగిన స్సర్వం మనోవృత్తి ర్వినశ్యతి,
హృత్పుండరీకమధ్యస్థం చైతన్యం జ్యోతి రవ్యయమ్ 155

హృదయపుండరీకమధ్యమున నున్నదియు, జ్యోతిస్స్వరూపమును, నాశరహితము నగు చైతన్యమును ధ్యానించు యోగికి మనోవృత్తు లన్నియు నశించిపోవును.

13 నివాతదీపసదృశ మకృత్రిమ మణిప్రభమ్,
ధ్యాయతో యోగిన స్తస్య ముక్తిః కరతలే స్థితా 157

గాలివీవనిచోటనున్న దీపమువంటివాఁడును, అకృత్రిమమైన మణియొక్క కాంతివంటి కాంతికలవాఁడును అగు పరమాత్మను ధ్యానించు యోగికి మోక్షము కరతలామలకమై యుండును.

14 విశ్వరూపస్య దేవస్య రూపం యత్కించిదేవ హి,
స్థవీయ స్సూక్ష్మ మన్యద్వా పశ్యన్ హృదయపంకజే 158

15 ధ్యాయతో యోగినో యస్తు సాక్షాదేవ ప్రకాశతే. 159

జగద్రూపుఁడైన దేవుని స్థూలముగాని, సూక్ష్మముగాని, తదితరముగాని యగు రూపమును తన హృదయపద్మమునందుఁ గాంచుచు ధ్యానించు యోగికి పరమాత్మ సాక్షాత్తుగనే గోచరించును.

16 జీవాత్మనః పరస్యాపి యద్యేవ ముభయో రపి,
అహమేవ పరం బ్రహ్మ బ్రహ్మాహమితి సంస్థితిః. 160

జీవాత్మకును, పరమాత్మకును, 'నేనే పరబ్రహ్మమును, పరబ్రహ్మమే నేను' అనుస్థితి వ్యవస్థితమై యున్నది.

17 సమాధిః స తు విజ్ఞేయః సర్వవృత్తివివర్జితః,
బ్రహ్మ సంపద్యతే యోగీ న భూయ స్సంసృతిం వ్రజేత్. 161

సమస్తవృత్తులు నశించి మనస్సు బ్రహ్మాకారమైన స్థితియే సమాధియని యెఱుఁగ వలెను. అట్టిదశలో యోగి బ్రహ్మమే యగును. అతఁడు మఱల సంసారమును బొందఁడు.

18 ఏవం విశోధ్య తత్త్వాని యోగీ నిస్పృహచేతసా,
యథా నిరిన్ధనో వహ్నిః స్వయమేవ ప్రశామ్యతి.
16

యోగి ఈ విధముగా తత్త్వమును పరిశోధించి నిష్కాముడై కట్టెలు లేని అగ్నివలె స్వయముగనే శాంత చిత్తుడగును.

19 మోహజాలకసంఘాతో విశ్వం పశ్యతి స్వప్నవత్,
సుషుప్తివద్యశ్చరతి స్వభావపరినిశ్చలః.
నిర్వాణపద మాశ్రిత్య యోగీ కైవల్య మశ్నుతే-ఇత్యు
పనిషత్.
16

మోహజాలసమూహమైన ఈ జగత్తును యోగి స్వప్నమువలెఁ గాంచును. అతఁడు స్వభావముగనే నిశ్చలుఁడై, సుషుప్తియందువలె వర్తించుచు నిర్వాణపదము నాశ్రయించి మోక్షమునొందును.

45. సీతోపనిషత్తు

1 దేవా హ వై ప్రజాపతి మబ్రువన్ కా సీతా కిం రూప
మితి. స హోవాచ ప్రజాపతిః సా సీతా ఇతి మూల
ప్రకృతి రూపత్వాత్ సా సీతా ప్రకృతి స్మృతా, ప్ర
ణవప్రకృతి రూపత్వా త్సా సీతా ప్రకృతి రుచ్యతే.

దేవతలు ప్రజాపతిని 'సీత ఎవరు? ఆమె రూపమేమి?' అని యడుగఁగా వారి కిట్లు చెప్పెను—మూలప్రకృతిరూపిణి, ప్రణవ ప్రకృతిరూపిణి అయియుండుటచే సీత ప్రకృతియని చెప్పఁబడినది.

2 శ్రీరామసాన్నిధ్యవశా జ్జగదానందకారిణీ,
ఉత్పత్తిస్థితిసంహారకారిణీ సర్వదేహినాం
సీతా భగవతీ జ్ఞేయా మూలప్రకృతి సంజ్ఞితా.

శ్రీరామచంద్రుని సాన్నిధ్యవశముచే జగత్తునకు ఆనందమును గొల్పునదియు, జగత్తుయొక్క సృష్టిస్థితిసంహార కారిణియు, సమస్త ప్రాణులందును అధివసించునదియు అయిన భగవతియగు సీత మూలప్రకృతియని చెప్పఁబడినది.

46. యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు

1 ...తావ జ్జీవో భ్రమత్యేవం యావ త్తత్త్వం న విన్దతి.
14

పరమాత్మతత్త్వము నెఱుఁగనంతవఱకు జీవుఁడు సంసారచక్రమున తగుల్కొని తిరుగుచునే యుండును.

2 కట్వమ్లలవణత్యాగీ క్షీరభోజన మాచరేత్. 41

యోగి ఉప్పు, కారము, పులుపు మొదలైనవానిని వదలి క్షీరాన్నమును భుజించవలయును.

3 బ్రహ్మచారీ మితాహారో యోగీ యోగపరాయణః,
అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యా విచారణా.
42

బ్రహ్మచారియై, మితాహారమును స్వీకరించుచు, యోగపరాయణుఁడైన యోగి సంవత్సరమునకు పైన సిద్ధిని పొందును. ఇందు విచారించవలసిన పనిలేదు.

4 సుస్నిగ్ధమధురాహార శ్చతుర్థాంశవివర్జితః,
భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహారః స ఉచ్యతే. 43

స్నేహయుక్తమైన మధురాహారమును నాలుగవభాగమును వదలివేసి భగవత్ప్రీతితో (భగవంతునకు నివేదనచేసి దైవభావనతో) భుజించినచో అది మితాహారమని చెప్పఁబడును.

5 పద్మాసనం సమారుహ్య సమకాయ శిరోధరః,
నాసాగ్రదృష్టి రేకాన్తే జపే దోంకార మవ్యయమ్ 71

ధ్యానశీలుఁడై పద్మాసనము వేసికొని కూర్చొని, శరీరమును, శిరస్సును సమముగా నిలిపి, నాసికాగ్రమందు దృష్టిని కేంద్రీకరించి ఏకాంతప్రదేశమున నాశరహితమైన ఓంకారమును జపింపవలెను.

6 ఇన్ద్రియై ర్బధ్యతే జీవ ఆత్మా చైవ న బధ్యతే,
మమత్వేన భవే జ్జీవో నిర్మమత్వేన కేవలః. 84

జీవుఁడు ఇంద్రియములచే బంధింపఁబడుచున్నాఁడు. ఆత్మ బంధింపఁబడుట లేదు. జీవుఁడు మమత్వముచే జీవుఁడగును. మమత్వము నశించుటచే కేవలము పరమాత్మ యగును.

7 శుచి ర్వాప్యశుచి ర్వాపి యో జపే త్ప్రణవం సదా,
న స లిప్యతి పాపేన పద్మపత్ర మివామ్భసా. 88

శుచియైనకాని, అశుచియైనకాని ఎవఁడు ప్రణవమంత్రమును (ఓంకారమును) సదా జపించుచుండునో అతఁడు తామరాకు నీటిచే అంటనివిధముగా పాపముచే అంటఁబడకయుండును.

8 యావద్దృష్టి ర్భ్రువో ర్మధ్యే తావత్కాలం భయం కుతః
91

భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిలిచియున్నంతవఱకు ధ్యానము శీలించుచున్నంతవఱకు ఇఁక మనుజునకు భయ మెచట?

9 బద్ధపద్మాసనో యోగీ నమస్కృత్య గురుం శివమ్,
నాసాగ్రదృష్టి రేకాకీ ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్.
106

యోగి పద్మాసనము వేసికొని కూర్చొని తన గురువునకును, శివునకును (భగవంతునకును) నమస్కారముచేసి ఏకాంతమున నాసికాగ్రమునందు దృష్టినిలిపి ప్రాణాయామము నభ్యసించవలయును.

10 ప్రాణాయామో భవే దేవం పాతకేన్ధనపావకః,
భవోదధిమహాసేతుః ప్రోచ్యతే యోగిభిః సదా. 108

ప్రాణాయామము పాపము లనెడి కట్టెలను దహించివేయునట్టి అగ్నివంటిది. సంసారమను సముద్రమునకు మహాసేతువువంటిది అని యోగులు సదా చెప్పుచుందురు.

11 ఆసనేన రుజం హన్తి ప్రాణాయామేన పాతకమ్,
వికారం మానసం యోగీ ప్రత్యాహారేణ ముంచతి.
109

యోగి ఆసనముచే రోగమును పోఁగొట్టుకొనును. ప్రాణాయామముచే పాపమును నశింపఁజేసికొనును. ప్రత్యాహారముచే మనస్సునందలి వికారములను పోఁగొట్టుకొనును.

12 ధారణాభి ర్మనోధైర్యం యాతి చైతన్య మద్భుతమ్,
సమాధౌ మోక్ష మాప్నోతి త్యక్త్వా కర్మ శుభాశుభమ్
110

ధారణచే మనోస్థైర్యమును, అద్భుతమగు చైతన్యమును బొందును. సమాధిచే శుభాశుభకర్మలను వదలి మోక్షమును బొందును.

13 చరతాం చక్షురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్,
యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే
120

బాహ్యవిషయములందు ప్రవర్తించుచున్న చక్షురాది ఇంద్రియములను వివేకపూర్వకముగ వెనుకకు మరలించి తన వశమునందుంచుకొనుట ప్రత్యాహారమని చెప్పబడును.

47. నిర్వాణోపనిషత్తు

1 ధైర్యకన్థా, ఉదాసీనకౌపీనమ్, విచారదండః బ్రహ్మావలోకో యోగపట్టః.

యోగి స్థైర్యమను వస్త్రము, ఔదాసీన్యమను కౌపీనము, విచారణయనెడి దండము, బ్రహ్మావలోకనమను యోగపట్టము గలిగియుండును.

2 ... పరమానందీ, నిర్గతగుణత్రయమ్, వివేకలభ్యమ్, మనోవాగగోచరమ్, అనిత్యం జగద్యజ్జనితమ్ స్వప్నజగదభ్రగజాది తుల్యమ్, తథా దేహాదిసంఘాతమ్, మోహగుణజాలకలితమ్, తద్రజ్జుసర్పవత్కల్పితమ్.

బ్రహ్మము పరమానందమయము, గుణరహితము, జ్ఞానగమ్యము, అవాఙ్మానసగోచరము అయియున్నది. ఆ బ్రహ్మమునందు కల్పింపబడిన ఈ జగత్తు అనిత్యమై, స్వప్నజగత్తునందలి

మేఘగజములతో సమానమైనది. ఈ దేహాదిసముదాయము మోహజాలముచే కల్పితమై త్రాటియందలి పామువలె తోచుచున్నది.

3 యోగేన సదానందస్వరూపదర్శనమ్, ఆనందభిక్షాశీ, మహాశ్మశానే ఉప్యానందవనే వాసః ఏకాంతస్థానమానంద మఠమ్.

యోగముచే సదానంద (ఆత్మ) స్వరూపదర్శనము కలుగును. యోగి ఆనందభిక్షాశనుడై, మహాశ్మశానమునందు సైతము ఆనందవనమునందువలె వసించును. ఏకాంతప్రదేశము అతనికి ఆనందమఠమై యొప్పును.

48. మండలబ్రాహ్మణోపనిషత్తు

1 జ్ఞానయుక్త యమాద్యష్టాఙ్గయోగ ఉచ్యతే. 1.1

జ్ఞానముతోఁ గూడిన యమాదులు అష్టాంగయోగమని చెప్పబడుచున్నది.

2 శీతోష్ణాహార నిద్రావిజయః, సర్వదా శాన్తినిశ్చలత్వం విషయేన్ద్రియనిగ్రహ శ్చైతే యమాః. 1.1

శీతోష్ణములను, ఆహారనిద్రలను జయించుట, సదా శాంతి, నిశ్చలత్వము కలిగియుండుట, విషయేంద్రియ నిగ్రహము—ఇవి యమములు.

3 గురుభక్తిః సత్యమార్గానురక్తిః సుఖాగత వస్త్వనుభవశ్చ తద్వస్త్వనుభవేన తుష్టిః, నిస్సంగతా ఏకాన్తవాస మనోవృత్తిః, ఫలానభిలాషో వైరాగ్యభావశ్చ నియమాః. 1.1

గురుభక్తి, మోక్షసంబంధ విషయములందు అనుభవము, సత్యమార్గానురక్తి, సంతుష్టి, నిస్సంగత్వము, ఏకాంతవాసమును గూర్చిన మనోవృత్తి, ఫలమును గూర్చిన అనభిలాష, వైరాగ్య భావము - ఇవి నియమములు.

4 సుఖాసనవృత్తి శ్చీరావాసా శ్చైవ మాసన నియమో భవతి. 1-1

సుఖాసనమునందు సుఖప్రదమైన ఆసనమునందు ఉండుట ఆసననియమములు అయియున్నవి.

5 పూరక కుంభక రేచకైః షోడశచతుష్షష్టి ద్వాత్రింశత్సంఖ్యయా యథాక్రమం ప్రాణాయామః. 1-1

పూరక, కుంభక, రేచకములతో పదునారు, అరువదినాలుగు, ముప్పదిరెండు సంఖ్యలో యథాక్రమముగ ప్రాణాయామము సలుపుట ప్రాణాయామ మగును.

6 విషయేభ్య ఇంద్రియార్థేభ్యో మనోనిరోధనం ప్రత్యాహారః 1-1

విషయములనుండియు, ఇంద్రియములనుండియు, మనస్సును మరలించి అంతర్ముఖ మొనర్చుట ప్రత్యాహార మగును.

7 సర్వశరీరేషు చైతన్యైకతానతా ధ్యానమ్. 1-1

సర్వశరీరములందును గల చైతన్యమును ఏకాగ్రమనస్సుతో చింతించుట ధ్యాన మనబడును.

8 విషయవ్యావర్తనపూర్వకం చైతన్యేచేతః స్థాపనం ధారణం భవతి. 1-1

ప్రపంచము మనఃకల్పిత మగుటచే బ్రహ్మజ్ఞాని యెప్పుడైన బహిర్గతుండైనను ప్రపంచమిథ్యాత్వ భావనచే సదానందానుభవైకరూపుడగు ఆ బ్రహ్మవేత్త బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు.

15 యస్య సంకల్పనాశ స్స్యా
త్తస్య ముక్తిః కరే స్థితా,
తస్మా ద్భావాభావౌ పరిత్యజ్య
పరమాత్మధ్యానేన ముక్తో భవతి. 2-3

ఎవనికి సంకల్పము లన్నియు నశించిపోవునో అతనికి మోక్షము కరతలామలకమే అయియున్నది. కావున భావాభావములను వదలి సాధకుడు పరమాత్మను ధ్యానించుటచే ముక్తు డగును.

16 స ఏవ సంసారతారణాయ గురు మాశ్రిత్య కామాది
త్యక్త్వా విహితకర్మాచరన్ సాధనచతుష్టయసంపన్నో
హృదయకమలమధ్యే భగవత్సత్తామాత్రాన్తర్లక్ష్యరూప
మాసాద్య సుషుప్త్యవస్థాయా ముక్తబ్రహ్మానందస్మృతిం
లబ్ధ్వా ఏక ఏవాహ మద్వితీయః కంచిత్కాల మజ్ఞాన
వృత్త్యా విస్మృత జాగ్రద్వాసనాను ఫలేన తైజసోఽ
స్మీతి, తదుభయనివృత్త్యా ప్రాజ్ఞ ఇదానీ మస్మీత్యహ
మేక ఏవ స్థానభేదా దవస్థాభేదస్య పరం తు నహి
మదన్య దితి జాతవివేకః శుద్ధాద్వైత బ్రహ్మాహ మితి
భిదాగన్ధం నిరస్యస్వాన్తర్విజృంభిత భానుమండల
ధ్యాన తదాకారాకారిత పరంబ్రహ్మాకారిత ముక్తిమా
ర్గమారూఢః పరిపక్వో భవతి. 2-4

జీవుఁడు సంసారమును దాటుటకై గురువు నాశ్రయించి కామాదులను వదలి విహితకర్మ నాచరించువాఁడై సాధన చతుష్టయ సంపన్నుఁడై హృదయపద్మమునందలి భగవత్స్వరూపమును గాంచి 'నేనే జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలందు విశ్వతైజసప్రాజ్ఞుల రూపములతో ప్రవర్తిల్లుచున్నాన'ని యెఱిఁగి శుద్ధాద్వైతబ్రహ్మమే తానని తెలిసికొని భేదభావనను వీడి స్వాంతర్విజృంభిత ప్రకాశరూప పరబ్రహ్మాకారముగల మోక్షమార్గమున ఆరూఢుఁడై పరిపక్వహృదయుఁడై ముక్తినొందుచున్నాఁడు.

17 సంకల్పాదికం మనోబంధహేతుః, తద్వియుక్తం మనో మోక్షాయ భవతి. తద్వాం శ్చక్షురాది బాహ్య ప్రపంచోపరతః విగత ప్రపంచగంధః సర్వజగదాత్మత్వేన పశ్యం స్త్యక్తాహంకారో బ్రహ్మాహ మస్మీతి చిన్తయన్నిదం సర్వం యదయమాత్మేతి భావయన్ కృతకృత్యో భవతి. 2-4

సంకల్పాదులతోఁ గూడియున్న మనస్సు బంధకారణము. సంకల్పాదిరహితమైన మనస్సు మోక్షకారణము. శుద్ధమనస్సు కలవాఁడు చక్షురాది బాహ్యప్రపంచమునుండి విరతుఁడై, ప్రాపంచికవాసనలేనివాఁడై, సమస్త జగత్తును పరమాత్మ స్వరూపముగఁ గాంచువాఁడై అహంకారము లేనివాఁడై 'బ్రహ్మాస్మి' (నేను బ్రహ్మమును) అని తలంచువాఁడై కృతార్థుఁ డగును.

18 తచ్చానన్దసముద్రమగ్నా యోగినో భవన్తి, తదపేక్షయా ఇంద్రాదయః స్వల్పానందాః. 2-5

యోగులు బ్రహ్మానందసముద్రమున నిమగ్ను లగుదురు. వారికంటె ఇంద్రాదులు స్వల్పానందము కలవారే యగుదురు.

విషయములనుండి మనస్సును మరలించి చైతన్యమునందు నిలుపుట ధారణ యగును.

9 ధ్యాన విస్మృతిః సమాధిః. 1-1

ధ్యానవిస్మృతి (ఆత్మస్థితి) సమాధి యనబడును.

10 ఏవం సూక్ష్మాఙ్గాని, య ఏవం వేద స ముక్తిభాక్ భవతి. 1-1

ఈ ప్రకారముగ సూక్ష్మాంగములను ఎఱుఁగువాఁడు మోక్షభాగి యగును.

11 దేహస్య పంచదోషా భవన్తి
కామక్రోధ నిశ్వాసభయ నిద్రాః,
తన్నిరాసస్తు నిస్సంకల్పక్షమా
లఘ్వాహారా ప్రమాదతా తత్త్వసేవనమ్. 1-2

దేహమునకు ఐదుదోషములు కలుగును. అవి కామము, క్రోధము, నిశ్వాసము, భయము, నిద్ర. అవి క్రమముగ సంకల్పరాహిత్యము, క్షమ, లఘుభోజనము, అప్రమత్తత, తత్త్వసేవనము అనువానిచే నశించిపోవును.

12 నిద్రాభయసరీసృపం హింసాదితరఙ్గం తృష్ణావర్తం దారపంకం సంసారవార్ధిం తర్తుం సూక్ష్మమార్గ మవలంబ్య సత్త్వాదిగుణా నతిక్రమ్య తారక మవలోకయేత్, భ్రూమధ్యే సచ్చిదానందతేజః కూటరూపం తారకం బ్రహ్మ. 1-2

నిద్ర, భయము అనుపాములు కలదియు, హింస మొదలైన తరంగములతోఁ గూడినదియు, ఆశయను సుడిగుండము కలదియు,

భార్యయును బురదకలిగియున్నదియు అగు సంసారమను సముద్రమును దాటుటకు సూక్ష్మమార్గము నవలంబించి సత్త్వాదిగుణములను దాటి తారకమును గాంచవలయును. భ్రూమధ్యమునందు గోచరించు సచ్చిదానంద తేజోరూపమైన తారకమే బ్రహ్మ మగును.

13 సర్వమాత్మైవ, తల్లక్ష్యం శుద్ధాత్మదృష్ట్వా వా యః పశ్యతి స ఏవ బ్రహ్మనిష్ఠో భవతి, జీవః పంచవింశకః స్వకల్పిత చతుర్వింశతితత్త్వం పరిత్యజ్య షడ్వింశః పరమాత్మాఽహ మితి నిశ్చయా జ్జీవన్ముక్తో భవతి, ఏవ మన్తర్లక్ష్య దర్శనేన జీవన్ముక్తి దశాయాం స్వయ మన్తర్లక్ష్యో భూత్వా పరమాకాశాఽఖండమండలో భవతి. 1-4

'సర్వమాత్మైవ' (అంతయు ఆత్మయే) అను వాక్యము ననుసరించి పరమాత్మయే లక్ష్యము. ఆ పరమాత్మను దర్శించిన బ్రహ్మనిష్ఠుడే జీవన్ముక్తుడగు. ఇరువదిఐదు తత్త్వములుకల జీవుడు కల్పితములైన తత్త్వములను వదలి ఇరువదియారవది యగు పరమాత్మతత్త్వమే తానని నిశ్చయించుకొనినచో అతడు జీవన్ముక్తుడగును. జీవన్ముక్తిదశయందు అంతర్లక్ష్యమైన పరమపదియాకాశ స్వరూపమైన పరమాత్మయే తానగును.

14 ... ప్రపంచస్య మనఃకల్పితత్వాత్, తతో భేదాఽభావాత్ కదాచిద్బహిర్గతేఽపి మిథ్యాత్వభానాత్, సకృద్విభాత సదానన్దానుభవైకగోచరో బ్రహ్మవి త్తదేవ భవతి. 2-3

19 ఇద మమనస్క మతిరహస్యమ్, యజ్జ్ఞానేన కృతార్థో భవతి. అఖిలేన్ద్రియ క్షయవశా దమనస్క సుఖబ్రహ్మానంద సముద్రే మనః ప్రవాహయోగరూప నివాతస్థిత దీపవ దచలం పరబ్రహ్మ ప్రాప్నోతి...పరమశాన్తిం స్వీకృత్య, మనః ప్రచారశూన్యం పరమాత్మని లీనం భవతి, పయఃస్రవానన్తరం ధేనుస్తనక్షీరమివ సర్వేన్ద్రియవర్గే పరినష్టే మనోనాశం భవతి, తదే వామనస్కం, తదనునిత్యశుద్ధః పరమాత్మాహమే వేతి తత్త్వమసీ త్యుపదేశేన త్వమేవాహ మహమేవ త్వమితి తారకయోగమార్గే ణాఖండానందపూర్ణః కృతార్థో భవతి. 3-1

ఈ అమనస్కయోగము మిగుల రహస్యమైనది. అమనస్కయోగము నెఱిగిన యోగి కృతార్థుడగును. ఇంద్రియములన్నియు నిమయునివృత్తము లగుటచే అమనస్కరూపమైన ఆనందసముద్రమునందు మనస్సు గాలి వీవనిచోట ఉంచిన దీపమువలె నిశ్చలమై బ్రహ్మమును పొందును. పరమశాంతిని పొంది ప్రచారశూన్యమగు పరమాత్మయందు లీనమగును. పాలు స్రవించిన పిదప గోవు పొదుగునందలి పాలవలె సర్వేంద్రియ సమూహము విషయరహితమగునంతనే మనస్సు నశించును, అదియే అమనస్కము. తదనంతరము యోగి 'నిత్యశుద్ధమైన పరమాత్మను నేనే యగుదు' నని 'తత్త్వమసి' వాక్యోపదేశముద్వారా యెఱిగి 'నీవే నేను, నేనే నీవు' అను అనుభవమును బడసి తారకయోగమార్గమున అఖండానందపూర్ణుడై కృతార్థుడగును.

20 పరిపూర్ణ ఆకాశమగ్నమనాః ప్రాప్తోన్మన్యవస్థః సంన్యస్త సర్వేంద్రియవర్గః అనేకజన్మార్జిత పుణ్యపుంజ

పత్వా కైవల్యఫలో ఽఖండానంద, నిరస్తసర్వక్లేశ కశ్మలో బ్రహ్మాహమస్మీతి కృతకృత్యో భవతి, త్వమే వాహం న భేదో ఽస్తి పూర్ణత్వా త్పరమాత్మనః, ఇత్యుచ్చరన్ సమాలిఙ్గ్య శిష్యం జ్ఞప్తి మనీనయత్ 3-2

యోగి పూర్ణమైన చిదాకాశమునందు నిమగ్నమైన మనస్సు కలవాఁడై, ఉన్మన్యవస్థను (మనస్సును దాటిన స్థితిని) పొంది, సర్వేంద్రియ సమూహమును వదలి బహు జన్మకృత పుణ్యపుంజముచే ఫలించిన మోక్షఫలము కలవాఁడై, అఖండానందముచే నశింపఁజేయబడిన సమస్తక్లేశకశ్మలము కలవాఁడై, 'బ్రహ్మాహమస్మి' (నేను బ్రహ్మమునే) అను అనుభవము గల్గి కృతార్థుఁ డగును. "నాయనా! 'నీవే నేను'; పరమాత్మ పరిపూర్ణ మగుటచే నీకు నాకు భేదము లేదు"—ఈ ప్రకారముగ గురువు పలుకుచు శిష్యుని చేరఁదీసికొని జ్ఞానము నొసంగును.

21 సవిషయం మనో బన్ధాయ, నిర్విషయం ముక్తయే భవతి. 5

విషయాసక్తిగల మనస్సు బంధమును కలుగఁజేయును. విషయవిరక్తమైన మనస్సు మోక్షమును కలుగఁజేయును.

22 తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమంపదమ్. 5

మనస్సు ఎచట లయించుచున్నదో, అది విష్ణువుయొక్క, సర్వోత్తమపదము అయియున్నది.

23 బ్రహ్మామృతపానపరాయణో ఽసౌ సన్న్యాసీ పరమహంస అవధూతో భవతి, తద్దర్శనేన సకలం జగత్పవిత్రం భవతి, తత్సేవాపరో ఽజ్ఞో ఽపి ముక్తో భవతి,

తత్కుల మేకోత్తరశతం తారయతి, తన్మాతృపితృజాయాఽపత్యవర్గం చ ముక్తం భవతీత్యుపనిషత్. 5

బ్రహ్మామృతపానపరాయణుఁడగు యోగి పరమహంస, అవధూత యగును. అట్టివానిని దర్శించుటచేత లోకమంతయు పవిత్రమగును. సేవించుటచేత అజ్ఞుఁడున్ను ముక్తుఁ డగును. ఆ మహానీయుఁడు తన కులమందలి నూటఒక్క తరములవారిని తరింపఁజేయును. అతని తల్లిదండ్రులు, భార్యాపుత్రులును ముక్తిని పొందుదురు.

49. దక్షిణామూర్త్యుపనిషత్తు

1 వైరాగ్యతైలసంపూర్ణే భక్తివర్తిసమన్వితే,
ప్రబోధపూర్ణపాత్రే తు జ్ఞప్తిదీపం విలోకయేత్. 15

వైరాగ్యమను నూనెచే నిండినదియు, భక్తియను వత్తికలదియు అగు ప్రబోధమను పూర్ణపాత్రయందు జ్ఞానమను దీపమును గాంచవలెను.

2 వైరాగ్య మరణిం కృత్వా జ్ఞానం కృత్వోత్తరారణిమ్,
గాఢతామిస్రసంశాన్త్యై గూఢ మర్థం నివేదయేత్. 16

వైరాగ్యమును క్రిందికట్టెగను, జ్ఞానమును పైకట్టెగను చేసి దట్టమైన అజ్ఞానమను చీఁకటి నశించుటకై మథించి గూఢమైన వేదాంతార్థమను జ్యోతిని గ్రహించవలయును.

50. శరభోపనిషత్తు

1 సర్వం సంత్యజ్య మునయో యద్భజన్త్యాత్మరూపతః,
తచ్ఛారంభం త్రిపాద్బ్రహ్మ స్వమాత్ర మవశిష్యతే,

మునులు సర్వసంగములను వదలి దేనిని ఆత్మస్వరూపముగ సేవించుచున్నారో, అదియే మూడుపాదములు కల బ్రహ్మము. ఆ బ్రహ్మవస్తువే శేషించియున్నది.

2 బహూని పుణ్యాని కృతాని యేన
తేనైవ లభ్యః పరమేశ్వరోఽసౌ. 1

ఈ పరమేశ్వరుడు అనేక పుణ్యములు ఆచరించినవానికే లభించును.

3. యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వా న్న బిభేతి కదాచన. 17

దేనిని చేరలేక వాక్కులు మనస్సుతోగూడ వెనుకకు మరలుచున్నవో, అట్టి బ్రహ్మానందము నెఱుగువాడు దేనివలనను ఎన్నడును భీతిచెందక యుండును.

4 అణో రణీయా న్మహతో మహీయాన్
ఆత్మాస్య జన్తో ర్నిహితో గుహాయామ్,
త మక్రతుం పశ్యతి వీతశోకో
ధాతుః ప్రసాదా న్మహిమాన మీశమ్. 18

సూక్ష్మములైన సర్వాకంటెను సూక్ష్మమైనదియు, మహత్తరములైన వానికంటెను మహత్తరమైనదియు నగు ఆత్మ జీవుని హృదయగుహయందున్నది. గొప్ప మహిమతోగూడినట్టియు, పవిత్రమైనట్టియు ఆ ఆత్మరూప పరమేశ్వరుని భగవదనుగ్రహముచే దుఃఖరహితుడు కాంచుచున్నాడు.

5 వసిష్ఠవైయాసకి వామదేవ
విరించిముఖ్యై ర్హృది భావ్యమానః,

సనత్సుజాతాది సనాతనాద్యై
రీడ్యో మహేశో భగవా నాదిదేవః. 19

వసిష్ఠుడు, వ్యాసుడు, వామదేవుడు, బ్రహ్మదేవుడు మొదలగువారిచే హృదయమునందు ధ్యానింపబడువాడును, సనత్సుజాతుడు, సనాతనుడు మొదలైనవారిచే నుతింపదగినవాడును, భగవానుడును, ఆదిదేవుడును అగు మహేశ్వరుడు జగత్ప్రభువని యెఱుగవగును.

సత్యో నిత్యః సర్వసాక్షీ మహేశో
నిత్యానన్దో నిర్వికల్పో నిరాఖ్యః,
అచిన్త్యశక్తి ర్భగవా న్గిరీశః
స్వా విద్యయా కల్పితమానభూమిః. 20

సత్యస్వరూపుడును, నిత్యుడును, సర్వసాక్షియు, మహేశ్వరుడును, నిత్యానందస్వరూపుడును, వికల్పరహితుడును, నామరహితుడును, అచింత్యశక్తియుతుడును, భగవంతుడును, గిరీశుడును అగు జగత్ప్రభువు తన మాయచే ఈ జగత్తును కల్పించెను.

అతిమోహకరీ మాయా మమ విష్ణోశ్చ సువ్రత,
తస్య పాదాంబుజధ్యానా ద్దుస్తరా సుతరా భవేత్. 21

సువ్రతా! నా యొక్కయు (బ్రహ్మదేవునియొక్కయు) విష్ణువుయొక్కయు మాయ మిగుల మోహింపజేయునదై యున్నది. శివునియొక్క పాదపద్మములను ధ్యానించుటచేత దుస్తరమైన మాయను దాటుటకు సౌలభ్యము కలుగును.

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవి
ర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్,

బ్రహ్మైవ తేన గన్తవ్యం
బ్రహ్మకర్మ సమాధినా. 26

యజ్ఞమునందలి హోమసాధనములు, హోమద్రవ్యములు, హోమాగ్ని, హోమము చేయువాఁడు, హోమము చేయఁబడినది— అన్నియును బ్రహ్మస్వరూపములే యనెడి ఏకాగ్రభావముతో ఆ యజ్ఞాదికర్మలను చేయువాఁడు బ్రహ్మమునే పొందును.

51. స్కన్దోపనిషత్తు

1 ఓమ్ అచ్యుతోఽస్మి మహాదేవ తవ కారుణ్యలేశతః,
విజ్ఞానఘన ఏవాస్మి శివోఽస్మి కిమతః పరమ్. 1

మహాదేవా! నీ కరుణాలేశముచేత నేను అచ్యుతుఁడనైతిని. విజ్ఞానఘనుఁడనైతిని. శివస్వరూపుఁడనైతిని. ఇంకేమి కావలయును?

2 న నిజం నిజవద్భాతి అన్తఃకరణజృమ్భణాత్,
అన్తఃకరణనాశేన సంవిన్మాత్రస్థితో హరిః. 2

మనోవిజృంభణముచే అసత్యమైనది సత్యమైనదిగా తోఁచుచున్నది. మనోనాశముచే జ్ఞానమాత్రస్వరూపుఁడైన హరి ప్రత్యక్షమగుచున్నాఁడు.

3 సంవిన్మాత్రస్థితశ్చాహ మజోఽస్మి కిమతః పరమ్,
వ్యతిరిక్తం జడం సర్వం స్వప్నవచ్చ వినశ్యతి. 3

నేను జ్ఞానమాత్రస్వరూపుఁడను, అజుఁడను అయియున్నాను. ఇంకేమి కావలయును? నాకంటె వేఱైన ఈ జడజగత్తు స్వప్నమువలె నశించును.

4 చిజ్జడానాం తు యో ద్రష్టా
సోఽచ్యుతో జ్ఞానవిగ్రహః,
స ఏవ హి మహాదేవ
స్స ఏవ హి మహాహరిః. 4

చిత్తు, జడములయొక్క ద్రష్ట జ్ఞానస్వరూపుఁడైన అచ్యుతుఁడే యగును. అతఁడే మహాదేవుఁడు. అతఁడే మహావిష్ణువు.

5 స ఏవ జ్యోతిషాం జ్యోతి స్స ఏవ పరమేశ్వరః,
స ఏవ హి పరంబ్రహ్మ తద్బ్రహ్మాహం న సంశయః. 5

అతఁడే జ్యోతులకు జ్యోతి. అతఁడే పరమేశ్వరుఁడు. అతఁడే పరబ్రహ్మ. ఆ బ్రహ్మమే నేను. ఇట సంశయము లేదు.

6 జీవ శ్శివ శ్శివో జీవ స్స జీవః కేవల శ్శివః,
తుషేణ బద్ధో వ్రీహి స్స్యా త్తుషాభావేన తండులః. 6

జీవుఁడే శివుఁడు. శివుఁడే జీవుఁడు. ఆ జీవుఁడు కేవలము శివస్వరూపుఁడే యగును. పొట్టుతో కప్పఁబడినచో వడ్లగింజ యగును. పొట్టు ఊడినచో బియ్య మగును.

7 ఏవం బద్ధ స్తథా జీవః కర్మనాశే సదాశివః,
పాశబద్ధ స్తథా జీవః పాశముక్త స్సదా శివః. 7

ఈ ప్రకారముగ బద్ధుఁడైనవాఁడు జీవుఁడు. (కర్మ) బంధము నశించినయెడల ఆ జీవుఁడు సదాశివుఁడే యగును. పాశముచే బంధింపఁబడినచో జీవుఁడు. పాశము తొలఁగినచో సదాశివుఁడు అగును.

8 శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే,
శివస్య హృదయం విష్ణో ర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివః. 8

విష్ణుస్వరూపుఁడైన శివునకు, శివస్వరూపుఁడైన విష్ణువునకు నమస్కారము. శివుని హృదయము విష్ణువు. విష్ణువుయొక్క హృదయము శివుఁడు.

9 దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో జీవో దేవ స్సదాశివః,
త్యజే దజ్ఞాననిర్మాల్యం సోఽహంభావేన పూజయేత్. 10

దేహము దేవాలయమని చెప్పఁబడినది. జీవుఁడు దేవుఁడైన సదాశివుఁడే అయియున్నాఁడు. అజ్ఞానమను నిర్మాల్యమును తొలఁగించి 'సోహం' (ఆ పరమాత్మయే నేను) అను భావముతో (పరమాత్మను) పూజింపవలయును.

10 అభేదదర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మనః,
స్నానం మనోమలత్యాగ శ్శౌచ మింద్రియనిగ్రహః. 11

అభేదదృష్టి కలిగియుండుటయే జ్ఞానము. విషయరహితమైన మనస్సు కలిగియుండుటయే ధ్యానము. మనోమాలిన్యము తొలఁగించుటయే స్నానము. ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగియుండుటయే శౌచము.

11 బ్రహ్మామృతం పిబే ద్భైక్ష మాచరే ద్దేహరక్షణే,
వసే దేకాన్తికో భూత్వా చైకాన్తే ద్వైతవర్జితే. 12

బ్రహ్మామృతమును త్రాగవలెను. శరీరరక్షణమునకై భిక్షాటనము చేయవలెను. ఏకాంతమున ద్వైతవర్జితమగు పరమాత్మయను ఏకాంతస్థలమున నివసింపవలయును.

12 విరించి నారాయణ శంకరాత్మకం
నృసింహ దేవేశ తవ ప్రసాదతః,
అచిన్త్య మవ్యక్త మనన్త మవ్యయం
వేదాత్మకం బ్రహ్మ నిజం విజానతే. 13

ఓ నృసింహదేవేశా! నీయొక్క అనుగ్రహమువలన జనులు బ్రహ్మ విష్ణు శివస్వరూపమును, అచింత్యమును, అవ్యక్తమును, అనంతమును, అవ్యయమును, వేదాత్మకమును, సత్యస్వరూపమును అగు బ్రహ్మమును తెలిసికొనుచున్నారు.

52. త్రిపాద్విభూతిమహానారాయణోపనిషత్తు

1 న కించిదప్యస్తి త్వద్వ్యతిరిక్తం, త్వద్వ్యతిరిక్తం య
త్కించి త్ప్రతీయతే తత్సర్వం బాధిత మితి నిశ్చితమ్.

(బ్రహ్మదేవుఁడు మహావిష్ణువుతో) మహాత్మా! నీకంటె వేఱుగ ఏదియును లేదు. నీకంటె వేఱుగ ఏది తోఁచుచున్నదో అదియంతయు బాధితమే యగు (లేనిదేయగు) నిశ్చయము.

2 అద్వైతపరమానందో విభు ర్నిత్యో నిష్కళంకో,
నిర్వికల్పో నిరంజనో నిరాఖ్యాత శ్శుద్ధో దేవ ఏకో
నారాయణో న ద్వితీయోఽస్తి కశ్చి దితి య ఏవం
వేద స పురుష స్తదీయోపాసనయా తస్య సాయుజ్య
మేత్య సంశయ మిత్యుపనిషత్. 1

అద్వైతపరమానందమయుఁడును, విభువును, నిత్యుఁడును, నిష్కళంకుఁడును, నిర్వికల్పుఁడును, నిరంజనుఁడును, నిరాఖ్యాతుఁడును, శుద్ధుఁడును అగు దేవుఁడు నారాయణుఁ డొక్కఁడే యగును. రెండవవాఁడు లేఁడు. ఈ రహస్యము నెఱిఁగినవాఁడు అతని నుపాసించుటచే నారాయణ సాయుజ్యమును తప్పక పడయును.

3 సాకార మనిత్యమ్, 'నిత్యం నిరాకారమ్'. 2

సాకారము అనిత్యమైనది. నిరాకారము నిత్యమైనది.

4 సమస్తావిద్యోపాధి స్సాకార స్సావయవ ఏవ సావయవ త్వా దవశ్య మనిత్యం భవత్యేవ. 2

అవిద్యోపాధి యంతయు సాకారము, సావయవముగా నైనదే అయియున్నది. సావయవమైనందువలన అది తప్పక అనిత్యమే యగును.

5 అనిష్టమే వేష్ట మివ విభాతి, ఇష్టమే వానిష్ట మివ భాతి అనాదిసంసారవిపరీతభ్రమాత్. 5

అనాది సంసార విపరీత భ్రమవలన జీవునకు ఈ ప్రపంచమున అనిష్టము ఇష్టముగను, ఇష్టము అనిష్టముగను తోఁచుచున్నది.

6 తస్మా త్సద్గురుకటాక్షలేశవిశేషేణ సర్వసిద్ధయ స్సిధ్యన్తి, సర్వబంధాః ప్రవినశ్యన్తి, శ్రేయో విఘ్నా స్సర్వే ప్రలయం యాన్తి, సర్వాణి శ్రేయాంసి స్వయమే వాయాన్తి, యథా జాత్యన్ధస్య స్వరూపజ్ఞానం న విద్యతే తథా గురూపదేశేన వినా కల్పకోటిభిశ్తై రపి తత్త్వజ్ఞానం న జాయతే. తస్మా త్సద్గురుకటాక్ష

లేశవిశేషేణాచిరాదేవ తత్త్వజ్ఞానం భవతి, యదా సద్గురు కటాక్షో భవతి, తదా భగవత్కథా శ్రవణ ధ్యానాదౌ శ్రద్ధా జాయతే, తస్మాద్ధృదయస్థి తానాదిదుర్వాసనాగ్రన్థి వినాశో భవతి, తతో హృదయస్థితాః కామా స్సర్వే వినశ్యన్తి, తస్మాద్ధృదయపుండరీకకర్ణికాయాం పరమాత్మావిర్భావో భవతి. 5

సద్గురుకటాక్షలేశ విశేషముచే సమస్తసిద్ధులు సిద్ధించును. బంధము లన్నియు నశించును. శ్రేయోవిఘ్నము లన్నియు తొలఁగిపోవును. శ్రేయము లన్నియు స్వయముగా వచ్చిచేరును. జాత్యంధునకు స్వరూపజ్ఞానము లేనట్లు, గురూపదేశము లేనిచో వందల కోట్ల కల్పములకైనను తత్త్వజ్ఞానము కలుగదు. కాఁబట్టి సద్గురు కటాక్షలేశ విశేషముచే తత్త్వజ్ఞానము కలుగును. అపుడు భగవత్కథాశ్రవణ ధ్యానాదులందు శ్రద్ధ జనించును. దానిచే హృదయమందలి దుర్వాసనలు, కామాదులు నశించును. అత్తఱి హృదయపుండరీకమందలి పరమాత్మయొక్క సాక్షాత్కారము కలుగును.

7 యస్త్వనేన మార్గేణ సమ్య గాచరతి స నారాయణో భవ త్యసంశయ మేవ. 8

ఎవఁ డీ మార్గము ననుసరించి చక్కఁగ ఆచరించునో అతఁడు సాక్షాత్ నారాయణుఁడే యగును. ఇవ్విషయమున సంశయము లేదు.

8 భక్తియోగో నిరుపద్రవః, భక్తియోగా న్ముక్తిః, బుద్ధిమతా మనాయాసే నాచిరాదేవ తత్త్వజ్ఞానం భవతి, తత్కథ మితి, భక్తవత్సల స్స్వయమేవ సర్వేభ్యో

మోక్షవిఘ్నేభ్యో భక్తినిష్ఠాన్ సర్వాన్ పరిపాలయతి
సర్వాభీష్టాన్ ప్రయచ్ఛతి, మోక్షం దాపయతి. 8

భక్తియోగము నిరుపద్రవమైనది. భక్తియోగముచే ముక్తి లభించును. బుద్ధిమంతులకు భక్తిచే సులభముగ, శీఘ్రముగ తత్త్వజ్ఞానము కలుగును. అది ఎట్లనిన - భక్తవత్సలుఁడగు పరమాత్మ స్వయముగ సమస్త మోక్షవిఘ్నములనుండి భక్తనిష్ఠు లందఱను కాపాడును, అభీష్టము లన్నిటిని వారికి ఒసంగును. మోక్షమును కలుగఁజేయును.

9 భక్త్యా వినా బ్రహ్మజ్ఞానం కదాపి న జాయతే. 8

భక్తిలేనిచో బ్రహ్మజ్ఞానము ఎన్నఁడును కలుగదు.

53. అద్వయతారకోపనిషత్తు

1 సర్వవిశేషం నేతి నేతీతి విహాయ యదవశిష్యతే తద
ద్వయం బ్రహ్మ.

దృశ్యవస్తువు లన్నిటిని 'నేతి, నేతి' (ఇది ఆత్మ కాదు, ఇది ఆత్మ కాదు) అని వదలిపెట్టి పిదప శేషించునో అట్టి అద్వయబ్రహ్మమును ఆశ్రయించవలెను.

2 ఆచార్యో వేదసంపన్నో విష్ణుభక్తో విమత్సరః,
యోగజ్ఞో యోగనిష్ఠశ్చ సదా యోగాత్మకః శుచిః,
3 గురుభక్తిసమాయుక్తః పురుషజ్ఞో విశేషతః,
ఏవంలక్షణసంపన్నో గురు రిత్యభిధీయతే.

వేదవేత్తయు, విష్ణుభక్తుఁడును, మాత్సర్యము లేనివాఁడును, యోగము నెఱిఁగినవాఁడును, యోగము నాచరించువాఁడును సదా

యోగస్వరూపుఁడై యుండువాఁడును, శుచిగలవాఁడును ఆచార్యుఁ డగును. గురుభక్తియుతుఁడు పరమాత్మను లెస్సగ నెఱిఁగినవాఁడు - ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు గురువని చెప్పఁబడును.

4 గుశబ్ద స్త్వన్ధకార స్స్యాత్ రుశబ్ద స్తన్నిరోధకః,
అన్ధకారనిరోధిత్వా ద్గురు రిత్యభిధీయతే.

'గు' అనఁగా చీఁకటి. 'రు' అనఁగా దానిని పోఁగొట్టువాఁడు. చీఁకటిని (అజ్ఞానమును) పోఁగొట్టువాఁడు కాఁబట్టి అతఁడు గురువు అని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

5 గురురేవ పరంబ్రహ్మ గురురేవ పరాగతిః,
గురురేవ పరా విద్యా గురురేవ పరాయణమ్.

గురువే పరబ్రహ్మము. గురువే పరమగతి. గురువే పరా విద్య. గురువే ఆశ్రయము.

6 గురురేవ పరాకాష్ఠా గురురేవ పరం ధనమ్,
యస్మా త్తదుపదేష్టాసౌ తస్మా ద్గురుతరో గురు రితి.

గురువే పరాకాష్ఠ. గురువే గొప్పధనము. సదుపదేశము చేయువాఁడు కాఁబట్టి గురువు చాల గొప్పవాఁడు.

54. రామరహస్యోపనిషత్తు

1 రామ ఏవ పరంబ్రహ్మ రామ ఏవ పరం తపః,
రామ ఏవ పరంతత్త్వం శ్రీరామో బ్రహ్మతారకమ్.
1-6

(హనుమంతుఁడు సనకాది మునుల కిట్లు చెప్పెను) రాముఁడే పరబ్రహ్మము. రాముఁడే పరమ తపస్సు. రాముఁడే పరతత్త్వము. శ్రీరాముఁడే తారకబ్రహ్మము.

2 రామమంత్రం యో జపేత్ స రామో భవతీతి రామేణోక్తాః. 1-7

రామమంత్రమును జపించువాఁడు రాముఁడే యగునని రాముఁడు వచించెను.

3 ఏకస్సన్నపి సర్వమంత్రఫలదో లోభాదిదోషోజ్ఝితః,
శ్రీరామ శ్శరణం మమేతి సతతం మంత్రో ఽయ
మష్టాక్షరః 2-38

ఒక్కటే అయినను సమస్త మంత్రముల ఫలమును కలుగఁజేయునదియు, లోభాదిదోషములు లేనిదియునైన 'శ్రీరామ శ్శరణం మమ' అను అష్టాక్షరమంత్రము సదా శ్రేయస్కరమైనది

4 ...... రామో రమన్తే యత్ర యోగినః...... 5-3

ఎవనియందు యోగులు రమింతురో (ఎవనిని ధ్యానింతురో) ఆతఁడే రాముఁ డనఁ బరఁగుచున్నాఁడు.

5 సచ్చిదానందరూపో ఽస్య పరమాత్మార్థ ఉచ్యతే. 5-4

రాముఁ డనఁగా సచ్చిదానందస్వరూపుఁడైన పరమాత్మయే అని అర్థము.

6 ఆద్యో 'రా' తత్పదార్థః స్యా
న్మకార స్త్వంపదార్థవాన్,

తయోః సంయోజన మసీ
త్యర్థే తత్త్వవిదో విదుః. 5-12

'రామ' అను పదమునందలి మొదటి 'రా' అను అక్షరము తత్పదమున కర్థమైన బ్రహ్మ మగును. రెండవదియగు 'మ' అను అక్షరము 'త్వం' పదమునకు అర్థమైన జీవుఁ డగును. బ్రహ్మము యొక్కయు, జీవునియొక్కయు సంయోగమునే 'అసి' అను పదము తెలుపుచున్నదని తత్త్వవేత్త లెఱుఁగుదురు.

7 రామమంత్రార్థవిజ్ఞానీ జీవన్ముక్తో న సంశయః. 5-16

రామమంత్రముయొక్క అర్థమును తెలిసికొనిన విజ్ఞాని జీవన్ముక్తుఁ డగును. ఇట సంశయము లేదు.

8 సదా రామో ఽహ మస్మీతి తత్త్వతః ప్రవదన్తి యే,
న తే సంసారిణో నూనం రామ ఏవ న సంశయః.
ఓం సత్య మిత్యుపనిషత్. 5-17

ఎవరు 'నేను సదా రాముఁడనై యున్నాను' అని యథార్థముగ పలుకుదురో, వారు సంసారబంధనమునందు తగుల్కొనరు. వారు నిక్కముగ రామస్వరూపులే యగుదురు. సంశయము లేదు.

55. రామతాపిన్యుపనిషత్తు

1 రమన్తే యోగినో ఽనంతే నిత్యానందే చిదాత్మని,
ఇతి రామపదేనాసౌ పరం బ్రహ్మాభిధీయతే.
(పూర్వతాపినీ)

అనంతమై, నిత్యానందమైన చిదాత్మయందు యోగులు రమించుచుందురు. కావున 'రామ' పదముచే పరబ్రహ్మమే చెప్పఁబడుచున్నది.

2 తారకత్వా త్తారకో భవతి, తదేవ తారకం బ్రహ్మత్వం విద్ధి తదేవోపాసితవ్య మితి జ్ఞేయమ్, గర్భజన్మ జరామరణసంసారమహద్భయా త్సంతారయతీతి తస్మా దుచ్యతే షడక్షరం తారకమితి. (ఉత్తరతాపినీ)

తరింపఁజేయునది కాఁబట్టి తారకమని చెప్పఁబడినది. ఆ తారకమే బ్రహ్మమని యెఱుఁగుము. దానినే ఉపాసించవలెను. జనన మరణ వార్ధక్యాది సంసార మహాభయమునుండి దాటించును కాఁబట్టి తారకమని పేర్కొనఁబడినది.

**3 అకారాక్షర సంభూత స్సౌమిత్రి ర్విశ్వభావనః,
ఉకారాక్షర సంభూత శ్శత్రుఘ్న స్తైజసాత్మకః.**

**4 ప్రాజ్ఞాత్మకస్తు భరతో మకారాక్షరసంభవః,
అర్ధమాత్రాత్మకో రామో బ్రహ్మానందైకవిగ్రహః.
(ఉత్తరతాపినీ)**

'అ' కారము నుండి జన్మించిన విశ్వుఁడు లక్ష్మణుఁడని తలంచవలెను. 'ఉ' కారము నుండి జన్మించిన తైజసుఁడు శత్రుఘ్నుఁడని యెఱుంగవలెను. 'మ' కారము నుండి జన్మించిన ప్రాజ్ఞుఁడు భరతుఁడని తలంచవలెను. బ్రహ్మానంద స్వరూపుఁడు, అర్ధమాత్రాత్మకుఁడు శ్రీరాముఁడని భావించవలెను.

**5 శ్రీరామసాన్నిధ్యవశా జ్జగదాధారకారిణీ,
ఉత్పత్తిస్థితిసంహారకారిణీ సర్వదేహినామ్.**

**6 సా సీతా భవతి జ్ఞేయా మూలప్రకృతిసంజ్ఞికా,
ప్రణవత్వా త్ప్రకృతి రితి వదన్తి బ్రహ్మవాదిన ఇతి.
(ఉత్తరతాపినీ)**

శ్రీరామునిసన్నిధియం దుండుటచే జగత్తునకు ఆధారభూతురాలై నదియు, జీవుల యొక్క సృష్టి, స్థితి, లయములను సలుపునది యునగు మూలప్రకృతి సీతాదేవియని యెఱుఁగవలెను. ప్రణవస్వరూపిణి కావున ప్రకృతియని బ్రహ్మవేత్తలు పలుకుదురు.

7 ఓమ్ యో హ వై శ్రీరామచంద్రః స భగవాన్ అద్వైత పరమానంద ఆత్మా యత్పరం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువ స్తస్మై వై నమో నమః. (ఉత్తరతాపినీ)

శ్రీరామచంద్రుఁడు భగవంతుఁడు. అద్వైత పరమానందమయమగు ఆత్మ పరబ్రహ్మము. 'భూర్భువస్సువ' స్స్వరూపమగు పరతత్త్వము. అట్టి శ్రీరామచంద్రునకు నమస్కారము.

**8 ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ
అఖండైకరసానంద స్తారకబ్రహ్మవాచకః రామాయేతి సువిజ్ఞేయ స్సత్యానందచిదాత్మకః. (ఉత్తరతాపినీ)**

భగవంతుఁడగు వాసుదేవునకు నమస్కారము. అఖండైకరసానంద స్వరూపుఁడు, తారకబ్రహ్మవాచకుఁడు, సత్యానందజ్ఞాన స్వరూపుఁడునగు శ్రీరాముఁడు స్వానుభవ పూర్వకముగ లెస్సగ నెఱుఁగఁ దగినవాఁడు.

56. వాసుదేవోపనిషత్తు

(వాసుదేవుఁడు నారదున కిట్లు చెప్పెను—)

**1 తత్త్వప్రదీప్తప్రకాశం స్వాత్మానం,
పశ్య న్యోగీ మత్సాయుజ్య మవాప్నోతి.**

ప్రదీప్త తత్త్వ ప్రకాశరూపముగు తనయొక్క ఆత్మను జూచుచున్న యోగి నాయొక్క సాయుజ్యమును పొందుచున్నాఁడు.

2 క్రమాదేవం స్వమాత్మానం
భావయేన్మాం పరం హరిమ్.
ఏకాగ్రమనసా యో మాం
ధ్యాయతే హరి మవ్యయమ్
హృత్పంకజే చ స్వాత్మానం స ముక్తో నాత్రసంశయః

ఈ ప్రకారముగా ఎవఁడు ఏకాగ్రచిత్తుఁడై తన హృదయ కమల మధ్యమున ఉత్కృష్టుఁడును, హరియును, పాపముల నన్నిటిని పోఁగొట్టువాఁడును, నాశరహితుఁడును అగు తన ఆత్మను ధ్యానించుచుండునో అతఁడు ముక్తిని పొందును. ఇట సంశయము లేదు.

3 స్ప్రహూప మద్వయం బ్రహ్మ ఆదిమధ్యాన్తవర్జితమ్
స్వప్రభం సచ్చిదానందం భక్త్యా జానాతి చావ్యయమ్.

సంపూర్ణమైనదియు, బ్రహ్మ స్వరూపమును, ఆదిమధ్యాంతరహితమైనదియు, స్వయంప్రకాశమును, సచ్చిదానందమును, నాశరహితమును అగు నాయొక్క స్వరూపమును మనుజుఁడు భక్తిచే తెలిసికొనుచున్నాఁడు.

4 ఏకో విష్ణు రనేకేషు జఙ్గమస్థావరేషు చ,
అనుస్యూతో వసత్యాత్మా భూతేష్వహ మవస్థితః.

నేను ఒక్కఁడనై, సర్వవ్యాపినై, సమస్త స్థావర జంగమ ప్రాణులను వ్యాపించి యున్నవాఁడనై సమస్త భూతములందును ఆత్మరూపమున వసించుచున్నాను

5 తైలం తిలేషు కాష్ఠేషు వహ్నిః క్షీరే ఘృతం యథా,
గన్ధః పుష్పేషు భూతేషు తథాత్మా ఽవస్థితో హ్యహమ్

నువ్వులందు నూనెవలెను, కొయ్యలందు అగ్నివలెను, పాలయందు నేయివలెను, పుష్పములందు వాసనవలెను నేను సమస్తప్రాణులందును ఆత్మగా వసించుచున్నాను.

57. ముద్గలోపనిషత్తు

1 తద్బ్రహ్మ తాపత్రయాతీతం షట్కోశవినిర్ముక్తం
షడూర్మివర్జితం పంచకోశాతీతం షడ్భావవికార
శూన్య మేవమాది సర్వవిలక్షణం భవతి 4

బ్రహ్మము తాపత్రయము లేనిదియు, షట్కోశరహితమైనదియు, ఆఁకలి, దప్పిక మొదలైన షడూర్ములు లేనిదియు, పంచకోశములకు అతీతమైనదియు, షడ్భావవికార రహితమైనదియు, ఇత్యాది సర్వదృశ్యవస్తు విలక్షణమైనదియు అయియున్నది.

58. శాండిల్యోపనిషత్తు

1 ఓమ్ శాండిల్యో హ వా అథర్వాణం పప్రచ్ఛ - ఆత్మ
లాభోపాయభూత మష్టాంగయోగ మనుబ్రూహీతి,
స హోవాచాథర్వా.

శాండిల్యుఁడు అథర్వుని ఆత్మలాభోపాయమైన అష్టాంగయోగమును తెలుపుమని అడిగెను. అథర్వమహర్షి యిట్లు చెప్పెను.

2 యమ నియ మాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణా
ధ్యాన సమాధయో ఽష్టాంగాని

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణా ధ్యాన సమాధులను ఇవి యోగము యొక్క ఎనిమిది అంగములు.

3 తత్రాహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్య దయార్జవ క్షమా ధృతి మితాహార శౌచాని చేతి యమా దశ.

అహింస, సత్యము, చోరత్వములేమి, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఋజుత్వము, ఓర్పు, ధైర్యము, మితాహారము, శౌచము - అని యమము పది విధములైనది.

4 తత్ర అహింసా నామః- మనోవాక్కాయకర్మభి స్సర్వ భూతేషు సర్వదా ఒక్లేశజననమ్.

మనోవాక్కాయ కర్మలచే సర్వజీవులకును సదా ఏవిధమైన క్లేశమును కలుగజేయకుండుట అహింస.

5 సత్యం నామః- మనోవాక్కాయ కర్మభిః భూతహిత యథార్థాభిభాషణమ్.

మనోవాక్కాయ కర్మలచే ప్రాణులకు హితమైనదియు, యథార్థమైనదియునగు వాక్యమును వచించుట సత్యము.

6 అస్తేయం నామః- మనోవాక్కాయకర్మభిః పరద్రవ్యేషు నిస్పృహా

మనోవాక్కాయ కర్మలచే అన్యుల ధనాదులందు వాంఛ లేకుండుట అస్తేయము (చోరత్వము లేమి).

7 బ్రహ్మచర్యం నామః- సర్వావస్థాసు మనోవాక్కాయ కర్మభిః సర్వత్ర మైథున త్యాగః.

సర్వావస్థలయందును మనోవాక్కాయ కర్మలచే సర్వత్ర మైథున త్యాగము బ్రహ్మచర్య మనబడును.

8 దయానామః- సర్వభూతేషు సర్వత్రానుగ్రహః.

సమస్త ప్రాణులందును సర్వత్ర అనుగ్రహము కలిగియుండుట దయ.

9 ఆర్జవం నామః- మనోవాక్కాయకర్మణాం విహితా, విహితేషు జనేషు ప్రవృత్తౌ నివృత్తౌ వా ఏకరూపత్వమ్.

మనోవాక్కాయ కర్మలచే సర్వజనులందును ప్రవృత్తి నివృత్తులందు ఏకరూపత్వము (ఋజుత్వము) కలిగియుండుట ఆర్జవము.

10 క్షమానామః- ప్రియాప్రియేషు సర్వేషు తాడన పూజనేషు సహనమ్.

ప్రియ, అప్రియములగు పూజన, తాడనాది సమస్త విషయములందును సహనము గలిగియుండుట క్షమ.

11 ధృతిర్నామః- అర్థహానౌ స్వేష్టబన్ధువియోగే తత్ప్రాప్తౌ సర్వత్ర చేతసస్స్థాపనమ్.

ధనము నష్టమైనను, ఇష్టజనులతో ఎడబాటు సంభవించినను ధనము, ఇష్టజనులు లభించినను, సర్వదశలందును మనస్సును నిశ్చలముగా, నిబ్బరముగా నుంచుకొనుట ధృతి.

12 మితాహారం నామః- చతుర్థాంశావశేషక సుస్నిగ్ధ మధురాహారః.

నాలుగవభాగము ఖాళీగా ఉంచునట్లు స్నిగ్ధయుక్తమగు మధురాహారమును భుజించుట మితాహారము.

13 శౌచం నామ:- తద్ద్వివిధమ్, బాహ్య మాంతరం చేతి తత్ర మృజ్జలాభ్యాం బాహ్యం, మనశ్శుద్ధి రాంతరమ్. తదధ్యాత్మవిద్యయా లభ్యమ్.

శౌచము రెండు విధములు-బాహ్యము, అభ్యంతరము-అని. మట్టితోను నీటితోను గలుగు శుద్ధి బాహ్యమైనది. అధ్యాత్మవిద్యచే లభ్యమగు మనశ్శుద్ధి అభ్యంతరమైనది.

14 తపస్సంతోషాస్తిక్య దానేశ్వరపూజన సిద్ధాంతశ్రవణ హ్రీమతి జపవ్రతాని దశనియమాః.

తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజ, సిద్ధాంతవాక్యములను వినుట, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము, అను నియమము పది తెఱగులు.

15 తత్ర తపో నామ:- విధ్యుక్తకృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాదిభి శ్శరీరశోషణమ్.

శాస్త్రోక్తములైన కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణాది వ్రతములచే శరీర శోషణము గావించుట తపస్సు.

16 సంతోషో నామ:- యదృచ్ఛాలాభసంతుష్టిః.

దైవవశమున లభించినదానితో సంతృప్తినొందుట సంతోషము.

17 ఆస్తిక్యం నామ:- వేదోక్త ధర్మాధర్మేషు విశ్వాసః.

వేదోక్తములైన ధర్మాధర్మములందు నమ్మకము కలిగియుండుట ఆస్తిక్యము.

18 దానం నామ:- న్యాయార్జితధనధాన్యాదేః శ్రద్ధయాఽర్థిభ్యః ప్రదానమ్.

న్యాయమార్గమున సంపాదించిన ధనధాన్యాది వస్తువులను శ్రద్ధతో అర్థిజనులకు ఒసంగుట దానము.

19 ఈశ్వరపూజనం నామ:- ప్రసన్నస్వభావేన యథాశక్తి విష్ణురుద్రాదిపూజనమ్.

నిర్మల స్వభావముతో శక్తికొలది విష్ణువు, శివుడు మొదలైన ఇష్టదేవతలను పూజించుట ఈశ్వరపూజనము.

20 సిద్ధాన్త శ్రవణమ్:- వేదాంతార్థవిచారః.

వేదాంతార్థమును విచారించుట సిద్ధాంతశ్రవణము.

21 హ్రీర్నామ:- వేద లౌకిక మార్గ కుత్సిత కర్మణి లజ్జా.

వేద, లౌకికమార్గములయందు కుత్సితములగు కార్యముల యెడల సిగ్గు గలిగియుండుట లజ్జ.

22 మతి ర్నామ:- వేదవిహిత మార్గేషు శ్రద్ధా.

వేదము విధించిన మార్గములందు శ్రద్ధ కలిగి యుండుట మతి.

23 జపో నామ:- విధివ ద్గురూపదిష్ట వేదావిరుద్ధ మంత్రాభ్యాసః, స ద్వివిధః వాచికో మానస శ్చేతి.

శాస్త్రోక్త ప్రకారముగ గురువు ఉపదేశించిన ఇష్టమంత్రము నభ్యసించుట జపము. వాచికము, మానసము అని జపము రెండు విధములైనది.

24 వ్రతం నామ:- వేదోక్త విధినిషేధానుష్ఠాన నైయత్యమ్.

వేదోక్తములైన విధి నిషేధముల నాచరించుట యందు నియతి కలిగియుండుట వ్రతము.

25 స్వస్తిక గోముఖ పద్మ వీర సింహ భద్ర ముక్త మయూరాఖ్యా న్యాసనా న్యష్టౌ......

స్వస్తికము, గోముఖము, పద్మము, వీరము, సింహము, భద్రము, ముక్తము, మయూరము అను ఆసనములు ఎనిమిదికలవు.

26 యేనాసనం విజితం జగత్త్రయం తేన జితం భవతి, యమ నియమాభ్యాసయుక్తః పురుషః ప్రాణాయామం చరేత్, తేన నాడ్యః శుద్ధా భవన్తి.

ఆసనమును జయించినవాఁడు ముల్లోకములను జయించ గలఁడు. యమ నియమాభ్యాసశీలుఁడైన సాధకుఁడు ప్రాణాయామము నాచరించవలెను. ప్రాణాయామాభ్యాసముచే నాడులు శుద్ధము లగును.

27 మనసా మన ఆలోక్య శాండిల్య త్వం సుఖీ భవ.

ఓ శాండిల్యా! నీవు మనస్సుచేత మనస్సును గాంచి (అదుపులోనుంచి) సుఖవంతుఁడవు కమ్ము!

28 ఖమధ్యే కురు చాత్మాన మాత్మమధ్యే చ ఖం కురు, సర్వం చ ఖమయం కృత్వా న కించిదపి చిన్తయ.

హృదయాకాశమునందు మనస్సును నిలుపుము. మనస్సునందు ఆత్మను నెలకొల్పుము. అంతయు ఆత్మమయముగ నొనర్చి ఇతరమగు దేనిని చింతించవలదు.

29 బాహ్యచిన్తా న కర్తవ్యా తథై వాన్తరచిన్తికా, సర్వచిన్తాం పరిత్యజ్య చిన్మాత్రపరమో భవ.

బాహ్యవిషయములను చింతన చేయరాదు. అట్లే అంతర విషయములను కూడ చింతన చేయవలదు. అన్ని చింతనలను వీడి జ్ఞానైక స్వరూపుఁడవు కమ్ము.

30 కర్పూర మనలే యద్వ త్సైన్ధవం సలిలే యథా, తథా చ లీయమానం చ మన స్తత్త్వే విలీయతే.

కర్పూరము అగ్నియందు కరఁగిపోవునట్లును, ఉప్పుకల్లు నీటిలో కరఁగిపోవునట్లును మనస్సు పరతత్త్వమందు (ఆత్మయందు) లయించి పోవును.

31 జ్ఞేయం సర్వప్రతీతం చ తజ్జ్ఞానం మన ఉచ్యతే, జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పన్థా ద్వితీయకః

సర్వత్ర ప్రతీతమగుచున్న దృశ్యము జ్ఞేయము. దానినెఱుఁగు జ్ఞానము మనస్సనఁబడును. దృశ్యము, మనస్సు రెండును సమముగ తొలఁగి ఆత్మవస్తువు శేషించవలెను. మోక్షమునకు వేఱొక మార్గములేదు.

32 జ్ఞేయవస్తు పరిత్యాగా ద్విలయం యాతి మానసమ్, మానసే విలయం యాతే కైవల్య మవశిష్యతే.

జ్ఞేయ (దృశ్య) వస్తుపరిత్యాగముచే మనస్సు లయించిపోవుచున్నది. మనస్సు లయింపఁగా కైవల్యము (మోక్షస్వరూపమగు ఆత్మ) శేషించుచున్నది.

33 ద్వౌ క్రమౌ చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం మునీశ్వర,
యోగ స్తద్వృత్తిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్.

మునీశ్వరా ! చిత్తము నశించిపోవుటకు యోగము, జ్ఞానము అని రెండు క్రమములు కలవు. చిత్తవృత్తులను నిరోధించుట యోగము; సమ్యక్ దృష్టి జ్ఞానము.

34 తస్మి న్నిరోధితే నూన ముపశాంతం మనో భవేత్,
మనఃస్పన్దోపశాన్త్యా ఽయం సంసారః ప్రవిలీయతే.

చిత్తవృత్తులు నిరోధింపఁబడిన యెడల మనస్సు నిక్కముగ ఉపశమించును. మనఃస్పందము శమించుటచే జీవునకు సంసారబంధము తొలఁగిపోవును (జననమరణాదులు తొలఁగును)

35 సూర్యాలోకపరిస్పన్దశాన్తౌ వ్యవహృతి ర్యథా,
శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క వైరాగ్యాభ్యాస యోగతః.

సూర్యుఁడు అస్తమించినతోడనే జనుల వ్యవహారము శాంతించునట్లు, శాస్త్రసజ్జనసాంగత్యము చేతను, వైరాగ్య, అభ్యాస యోగముల చేతను మనస్సు శాంతించును.

36 అనాస్థాయాం కృతాస్థాయాం పూర్వం సంసారవృత్తిషు
యథాభివాంఛిత ధ్యానా చ్చిర మేకత యోదితాత్.

పూర్వపు సంసారవృత్తులందు ఆసక్తిని వదలి చిరకాలము తన యిష్టదైవమును ఏకాగ్రముగ ధ్యానించుటచేతను మనస్సు శాంతిఁ జెందును.

37 ఏకతత్త్వదృఢాభ్యాసా త్ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే,
పూరకాద్యనిలాయామా ద్దృఢాభ్యాసా దఖేదజాత్.

ఏకమగు ఆత్మతత్త్వమును దృఢముగ అభ్యసించుటచేతను, పూరకాది ప్రాణాయామమును నిశ్చింతగ దృఢముగ అభ్యసించుట చేతను మనస్సు శాంతినొందును.

38 ఏకాన్తధ్యానయోగాచ్చ మనఃస్పన్దో నిరుధ్యతే.
ఓంకారోచ్చారణప్రాన్త శబ్దతత్త్వానుభావనాత్.

ఏకాంతమున ధ్యానశీలుఁడై యుండుటచేతను, ఓంకారము నుచ్చరించుచు, దాని అర్థమును భావనచేయుటవలనను మనస్సు శాంతి నొందును.

39 సంకల్పే మానసే బద్ధే ప్రాణస్పన్దో నిరుద్ధ్యతే.

మానససంకల్పములను బంధించినచో ప్రాణస్పందము నిరోధింపఁబడును.

40 ముహూర్త మపి యో నిత్యం నాసాగ్రే మనసా సహ,
సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మశతార్జితమ్.

కొద్దిసేపైనను నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలిపి మనసా ధ్యానించు సాధకుఁడు నూఱు జన్మలలో చేసిన పాపము నంతను దాటివేయుచున్నాఁడు.

41 అథ ప్రత్యాహారః, స పంచవిధః విషయేషు విచరతామింద్రియాణాం బలా దాహరణం ప్రత్యాహారః యద్యత్పశ్యతి తత్సర్వమాత్మేతి ప్రత్యాహారః, నిత్యవిహిత కర్మఫలత్యాగః ప్రత్యాహారః సర్వవిషయపరాఙ్ముఖత్వం ప్రత్యాహారః, అష్టాదశసు మర్మస్థానేషు క్రమాద్ధారణం ప్రత్యాహారః.

ప్రత్యాహారము ఐదు విధములుగా నుండును. విషయము లందు సంచరించు ఇంద్రియములను బలాత్కారముగ మరలించుట ప్రత్యాహార మనఁబడును. కనుపించినదంతయు ఆత్మయని భావించుటయు ప్రత్యాహారము. నిత్యవిహిత కర్మల ఫలమును త్యజించుటయు ప్రత్యాహారము. సమస్త విషయముల యొక్కయు పరాఙ్ముఖత్వముకూడ ప్రత్యాహార మనఁబడును. పదునెనిమిది మర్మ స్థానములందు క్రమముగ ధారణ యొనర్చుటయు ప్రత్యాహార మగును.

42 **అథ ధారణా, సా త్రివిధా, ఆత్మని మనోధారణమ్, దహరాకాశే బాహ్యాకాశధారణమ్, పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశేషు పంచమూర్తిధారణం చేతి.**

ధారణ మూఁడువిధములు 1) ఆత్మయందు మనస్సును నిలుపుట 2) దహరాకాశమునందు బాహ్యాకాశమును నిలుపుట 3) పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములందు మనస్సును నిలుపుట.

43 **అథ ధ్యానమ్, తద్ద్వివిధమ్ సగుణం నిర్గుణం చేతి సగుణం మూర్తిధ్యానమ్, నిర్గుణ మాత్మయాథాత్మ్యమ్.**

ధ్యానము రెండు విధములు — సగుణధ్యానము, నిర్గుణ ధ్యానము అని. మూర్తిధ్యానము సగుణము. ఆత్మయొక్క యథార్థస్వరూపమును ధ్యానించుట నిర్గుణధ్యానము.

44 **అథ సమాధిః :- జీవాత్మపరమాత్మైక్యావస్థా త్రిపుటీరహితా పరమానందస్వరూపా శుద్ధచైతన్యాత్మికా భవతి.**

జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యావస్థయే సమాధి. త్రిపుటీరహిత పరమానంద శుద్ధచైతన్యాత్మ స్వరూపమందు స్థితిగలిగి యుండుటయే సమాధి.

45 **సత్యం విజ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ, యస్మి న్నిద మోతం చ ప్రోతం చ.**

సత్యము, విజ్ఞానము, అనంతము నైనది బ్రహ్మము. ఈ జగత్తు ఆ బ్రహ్మమునందే ఓతప్రోతమై యున్నది.

46 **యస్మి న్విజ్ఞాతే సర్వ మిదం విజ్ఞాతం భవతి.**

ఆ బ్రహ్మము నెఱిఁగినచో ఈ సమస్త ప్రపంచము ఎఱుఁగఁబడినది యగుచున్నది.

47 **త దపాణిపాద మచక్షుః శ్రోత్ర మజిహ్వ మశరీర మగ్రాహ్య మనిర్దేశ్యమ్, యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ, యత్కేవలం జ్ఞానగమ్యం, ప్రజ్ఞా చ యస్మాత్ప్రసృతా పురాణీ, య దేక మద్వితీయమ్, ఆకాశవత్సర్వగతం సుసూక్ష్మం నిరంజనం నిష్క్రియం సన్మాత్రం చిదానందైకరసం శివం ప్రశాన్త మమృతం తత్పరం చ బ్రహ్మ, "తత్త్వమసి", తజ్జ్ఞానేన హి విజానీహి య ఏకో దేవ ఆత్మశక్తిప్రధానః సర్వజ్ఞః సర్వేశ్వరః సర్వభూతాంతరాత్మా సర్వభూతాధివాసః సర్వభూతనిగూఢో భూతయోని ర్యోగైకగమ్యః, యశ్చ విశ్వం సృజతి విశ్వం బిభర్తి విశ్వం భుఙ్క్తే స ఆత్మా ఆత్మని తం తం లోకం విజానీహి; మా శోచీ రాత్మవిజ్ఞానీ శోక స్యాన్తం గమిష్యతి.**

బ్రహ్మము హస్తపాదములు లేనిది. నేత్రములు, చెవులు, జిహ్వ లేనిది. శరీరము లేనిది. అది అగ్రాహ్యమైనది. నిర్దేశింప శక్యముకానిది. బ్రహ్మమును చేరలేక మనస్సుతోఁగూడ వాక్కులు వెనుకకు మరలుచున్నవి. ఆ బ్రహ్మము కేవలము జ్ఞానముద్వారా పొందఁదగినది. బ్రహ్మమునుండియే పురాతనమైన ప్రజ్ఞ వెలువడుచున్నది. బ్రహ్మము ఏకమైనది. అద్వితీయమైనది, ఆకాశమువలె సూక్ష్మమైనది. అసంగమైనది. నిష్క్రియమైనది. సన్మాత్రమైనది. జ్ఞానానందైకరసమైనది. శివస్వరూపమైనది. శాంతమైనది. అమృతమైనది. పరమైనది. అదియే నీవు. దానిని జ్ఞానముచేతనే తెలిసికొనుము. ఏకరూపుఁడగు ఆ దేవుఁడు ఆత్మశక్తి ప్రధానుఁడు. సర్వజ్ఞుఁడు. సర్వేశ్వరుఁడు. సర్వభూతాంతరాత్మ. సర్వభూతములందును అధివసించియున్నవాఁడు. సర్వభూతములందును నిగూఢముగ నున్నవాఁడు. జీవులకు కారణమైనవాఁడు. యోగముచేతనే పొందఁదగినవాఁడు. అతఁడే ఈ జగత్తును సృష్టించుచున్నాఁడు, పాలించుచున్నాఁడు, లయమొనర్చుచున్నాఁడు. అతఁడు ఆత్మస్వరూపుఁడు.

ఆత్మయందు ఆ యా లోకములను గాంచుము. శోకమును చెందకుము. ఆత్మజ్ఞానము కలవాఁడు శోకమును దాఁటఁగలఁడు.

48 యస్మాచ్చ బృహతి బృంహయతి చ సర్వం తస్మా
దుచ్యతే పరంబ్రహ్మేతి,... ...యస్మాత్సర్వ మా
ప్నోతి, సర్వ మాదత్తే సర్వమితి చ తస్మా దుచ్యతే
ఆత్మేతి......

సమస్త జగత్తు దానినుండియే ఏర్పడుచున్నది. కాఁబట్టి అది 'పరబ్రహ్మము' అని చెప్పఁబడుచున్నది. సమస్త జగత్తును పొందుచున్నది. కాఁబట్టి అది ఆత్మ అని చెప్పఁబడుచున్నది.

49 జ్ఞానయోగనిధిం విశ్వగురుం యోగిజనప్రియమ్,
భక్తానుకంపినం సర్వసాక్షిణం సిద్ధసేవితమ్.

50 ఏవం యః సతతం ధ్యాయే ద్దేవదేవం సనాతనమ్,
స ముక్తః సర్వపాపేభ్యో నిశ్శ్రేయస మవాప్నుయాత్. ఇత్యోం సత్య మిత్యుపనిషత్.

జ్ఞానయోగనిధియు, జగద్గురువును, యోగిజనప్రియుఁడును, భక్తులయెడల దయకలవాఁడును, సర్వసాక్షియు, సిద్ధజనులచే సేవింపఁబడువాఁడును అగు పరమాత్మను, దేవదేవుని ధ్యానించువాఁడు సమస్త పాపములనుండియు విముక్తుఁ డగును. మోక్షమును బడయును.

59. పైఙ్గలోపనిషత్తు

1 సదేవ సోమ్యే దమగ్ర ఆసీత్ తన్నిత్యముక్త మవిక్రియం సత్యజ్ఞానానందం పరిపూర్ణం సనాతన మేక
మేవాద్వితీయం బ్రహ్మ. (ప్రథమోఽధ్యాయః)

సృష్టికి పూర్వము సద్వస్తువు (ఆత్మ) ఒక్కటే యుండెను. అది నిత్యముక్తమైనది. నిర్వికారమైనది సత్యజ్ఞానానందమయమైనది. పరిపూర్ణమైనది, సనాతనమైనది, ఏకమైనది. అద్వితీయమైనది. అదియే బ్రహ్మము.

2 కామకర్మాన్వితా ఽవిద్యాభూతవేష్టితో జీవో దేహాన్తరం
ప్రాప్య లోకాన్తరం గచ్ఛతి, ప్రాక్కర్మఫలపాకే
నావర్తాంతరకీటవ ద్విశ్రాంతిం నైవ గచ్ఛతి సత్కర్మ
పరిపాకతో బహూనాం జన్మనా మన్తే నృణాం మో

క్షేచ్ఛా జాయతే, తదా సద్గురు మాశ్రిత్య చిరకాల సేవయా బన్ధా న్మోక్షం కశ్చి త్ప్రయాతి, అవిచారకృతో బ విచారా న్మోక్షో భవతి, తస్మా త్సదా విచారయేత్, అధ్యారోపాపవాదత స్స్వరూపం నిశ్చయీకర్తుం శక్యతే, తస్మా త్సదా విచారయే జ్జగజ్జీవపరమాత్మనః, జీవభావ జగద్భావ బాధే ప్రత్యగభిన్నం బ్రహ్మై వావశిష్యతే. (ద్వితీయోఽధ్యాయః)

కామకర్మలతోను, అజ్ఞానముతోను, పంచభూతములతోను గూడిన జీవుఁడు పునర్జన్మనుపొంది లోకాంతరమున కేగుచున్నాఁడు. పూర్వకర్మఫల పరిపాకముచే అతఁడు సుడిగుండమునందలి పురుగువలె విశ్రాంతిలేకయుండును. సత్కర్మపరిపాకముచే బహుజన్మల అంతమున జనులకు మోక్షేచ్ఛ కలుగుచున్నది. అట్టి మనుజుఁడు సద్గురువు నాశ్రయించి చిరకాలము సేవచేసి మోక్షమును పొందును. విచారణ లేకపోవుటచే బంధము కలుగును. విచారణచే మోక్షము కలుగును. కావున విజ్ఞుఁడు సదా విచారణ చేయవలెను. అధ్యారోప, అపవాదములచే ఆత్మస్వరూపమును నిశ్చయింపవలెను. విజ్ఞుఁడు జగత్తును, జీవుని, పరమాత్మను గుఱించి సదా విచారింపవలయును. జీవుని తత్త్వమును, జగత్తత్త్వమును ఎఱిఁగినయెడల ప్రత్యక్స్వరూపమైన బ్రహ్మమే శేషించును.

3 పరజీవోపాధిమాయావిద్యే విహాయ తత్త్వంపదలక్ష్యం ప్రత్యగభిన్నం బ్రహ్మ, తత్త్వమసీ త్యహం బ్రహ్మాస్మీతి వాక్యార్థ విచారశ్రవణం భవతి, ఏకాంతేన శ్రవణార్థానుసంధానం మననం భవతి, శ్రవణ మనన నిర్విచికిత్సేఽర్థే వస్తు న్యేకతానతయా చేత స్స్థాపనం నిదిధ్యాసనం భవతి. (తృతీయోఽధ్యాయః)

పరమాత్మ, జీవాత్మల ఉపాధులైన మాయ, అవిద్యలను వదలి తత్త్వంపదలక్ష్యమైన ప్రత్యగభిన్న పరబ్రహ్మమును ఎఱుఁగవలెను. ‘తత్త్వమసి’, ‘అహంబ్రహ్మాస్మి’ అను మహావాక్యముల అర్థమును విచారించుట శ్రవణము. ఏకాంతమున పరమార్థమును అనుసంధించుట మననము. శ్రవణమననములచే అసందిగ్ధమైన అర్థమందు ఏకాగ్రముగా మనస్సును నిలిపియుంచుట నిదిధ్యాసనము.

4 ధ్యాతృధ్యానే విహాయ నివాతస్థితదీపవ ద్ధ్యేయైకగోచరం చిత్తం సమాధి ర్భవతి.

5 ఇహానాదిసంసారే సంచితాః కర్మకోటయ అనేనైవ విలయం యాన్తి, తతో ఽభ్యాసపాటవా త్సహస్రశ స్సదాఽమృతధారా వర్షతి, తతో యోగవిత్తమాః సమాధిం ధర్మమేఘం ప్రాహుః, వాసనాజాలే నిశ్శేషమమునా ప్రవిలాపితే కర్మసంచయే పుణ్యపాపే సమూలోన్మీలితే ప్రాక్పరోక్ష మపి కరతలామలకవ ద్వాక్య మప్రతిబద్ధాపరోక్షసాక్షాత్కారం ప్రసూయతే, తదా జీవన్ముక్తో భవతి. (తృతీయోఽధ్యాయః)

ధ్యాతృధ్యానములను వదలి గాలివీచనిచోటఁగల దీపమువలె ధ్యేయైక గోచరమగు చిత్తము గలిగియుండుట సమాధి యగును. ఇట్టి అనాదియగు సంసారమున సంచితములైయున్న కర్మరాసులు సమాధివలన నశించిపోవును. తదనంతరము అభ్యాస మహిమచే వేలకొలఁది అమృతధారలు కురియును. కావున యోగవేత్తలు సమాధిని ‘ధర్మమేఘము’ అని అందురు. వాసనలన్నియు సమాధిచే నశించిపోఁగా, కర్మసంచయము సమూలముగ వినాశము కాఁగా వేదాంతవాక్యము కరతలామలకమువలె అపరోక్ష సాక్షా

త్కారమును కలుగఁజేయును. అప్పుడు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు జీవన్ముక్తుఁడగును.

6 ఉపాధివిలయాత్పరమాత్మని విలీయతే, విశ్వ తైజస ప్రాజ్ఞాః స్వస్వోపాధిలయాత్ప్రత్యగాత్మని లీయన్తే తతో బ్రాహ్మణస్సమాహితో భూత్వా తత్త్వంపదైక్యమేవ సదా కుర్యాత్, తతో మేఘాపాయే ఽంశుమానివాత్మా ఽవిర్భవతి, ధ్యాత్వా మధ్యస్థమాత్మానం కలశాన్తరదీపవత్, అంగుష్ఠమాత్ర మాత్మాన మధూమజ్యోతిరూపకమ్. (తృతీయోఽధ్యాయః)

ఉపాధివిలయముచే జీవుఁడు పరమాత్మయందు లయించును. విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞులున్ను, పరమాత్మయందు లయమునొందుచున్నారు. బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సమాధిస్థితుఁడై సదా 'తత్త్వం' పదైక్యమును సలుపవలెను. పిదప మేఘము తొలఁగఁగా సూర్యుఁడు ప్రత్యక్షమగునట్లు ఆత్మ సాక్షాత్కరించును. కావున హృదయమునందు కలశమందు ధూమములేని దీపమువలె తేజరిల్లు అంగుష్ఠమాత్రాత్మను ధ్యానించవలయును.

7 ప్రకాశయన్త మన్తస్థం ధ్యాయేత్కూటస్థ మవ్యయమ్ ధ్యాయన్నాస్తే మునిశ్చైవ చాసుప్తే రామృతేస్తు యః. (తృతీయోఽధ్యాయః)

తనయందు ప్రకాశించుచున్న కూటస్థ, అవ్యయపరమాత్మను ముని ఎల్లకాలములందు (యావజ్జీవితము) ధ్యానించుచుండును.

8 అమానిత్వాది సంపన్నో ముముక్షు రేకవింశతి కులం తారయతి, బ్రహ్మవిన్మాత్రేణ కులమేకోత్తరశతం తారయతి. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

అమానిత్వాది జ్ఞానలక్షణ సంపన్నుఁడైన ముముక్షువు ఇరువదియొక్క తరములను తరింపఁజేయును. బ్రహ్మజ్ఞాన మాత్రము చేత మనుజుఁడు నూటయొక్క తరములను తరింపఁజేయును.

9 తతో నారాయణస్సాక్షా ద్ధృదయే సుప్రతిష్ఠితః. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

సాక్షాత్ నారాయణుఁడు జనుల హృదయమునందు సుప్రతిష్ఠితుఁడై యున్నాఁడు.

10 దగ్ధస్య దహనం నాస్తి పక్వస్య పచనం యథా, జ్ఞానాగ్ని దగ్ధదేహస్య న చ శ్రాద్ధం న చ క్రియా. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

దహించినదానికి దహనము పనిలేదు. పక్వమైనదానికి పచనముతో పనిలేదు. అట్లే జ్ఞానాగ్నిచే దహింపఁబడిన శరీరము కలవానికి శ్రాద్ధముగాని, క్రియగాని లేదు.

11 యావచ్చోపాధిపర్యన్తం తావచ్ఛుశ్రూషయే ద్గురుమ్ (చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఉపాధియున్నంతవఱకు శుశ్రూషాదులచే గురువును సేవించవలయును.

12 శుద్ధమానసః శుద్ధచిద్రూపః సహిష్ణుః సోఽహ మస్మీతి ప్రాప్తే జ్ఞానేన విజ్ఞానే, జ్ఞేయే పరమాత్మని హృది సంస్థితే, దేహే లబ్ధశాన్తి పదం గతే, తదా ప్రభా మనో బుద్ధిశూన్యం భవతి. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

శుద్ధమనస్సు, శుద్ధ చిద్రూపముగలిగి, సహిష్ణువైన బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు 'పరమాత్మనే నేను' అను జ్ఞానము ప్రాప్తము కాఁగా, దానిచే విజ్ఞానము కలుగఁగా జ్ఞేయమైన పరమాత్మను హృదయమునఁ గాంచి శాంతినొందఁగా అప్పు డాతఁడు మనోబుద్ధిరహితమగు ఆత్మస్వరూపమే యగుచున్నాఁడు.

13 పిండస్థోఽపి ప్రత్యగాత్మా సర్వవ్యాపీ భవతి.
(చతుర్థోఽధ్యాయః)

శరీరమందున్నను ప్రత్యగాత్మ సర్వవ్యాపకమై యున్నది.

14 హృదయం నిర్మలం కృత్వా
చిన్తయిత్వా ప్యనామయమ్,
అహమేవ పరం సర్వమితి
పశ్యే త్పరం సుఖమ్. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

హృదయమును నిర్మల మొనర్చుకొని అనామయమగు పరమాత్మను ధ్యానించి 'ఆ పరమాత్మ నేనే' అని యెఱిఁగి జీవుఁడు పరమానందమును పొందవలయును.

15 ఆకాశవ త్సూక్ష్మశరీర ఆత్మా
న దృశ్యతే వాయువ దన్తరాత్మా,
స బాహ్య మభ్యంతర నిశ్చలాత్మా
జ్ఞానోల్కయా పశ్యతి చాన్తరాత్మా. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఆకాశమునవలె ఆత్మ సూక్ష్మస్వరూపము కలది. అది వాయువువలె దృష్టికి గోచరముకాదు. ఆత్మ బాహ్యాభ్యంతరములందును నిశ్చలమైనది. జ్ఞానమను దీపముద్వారా విజ్ఞుఁడు అంతరాత్మను దర్శించుచున్నాఁడు.

16 తపే ద్వర్షసహస్రాణి ఏకపాదస్థితో నరః,
ఏతస్య ధ్యానయోగస్య కలాం నార్హతి షోడశీమ్.
(చతుర్థోఽధ్యాయః)

వేలకొలఁది సంవత్సరములు ఒంటిపాదముపై నిలఁబడి తపస్సు చేసినను, ఒక్క ధ్యానయోగముయొక్క పదునాఱవభాగముతో నైనను అది సమానము కానేరదు.

17 విజ్ఞేయో ఽక్షరతన్మాత్రో జీవితం చాపి చంచలమ్,
విహాయ శాస్త్రజాలాని యత్సత్యం తదుపాస్యతామ్
(చతుర్థోఽధ్యాయః,

అక్షరమగు పరమాత్మను ఎఱుఁగవలెను. జీవితము చంచలమైనది. శాస్త్రసమూహములను వదలి సత్యమగు పరమాత్మను ఉపాసింపవలెను.

18 అనంతకర్మ శౌచం చ జపో యజ్ఞ స్తథైవ చ,
తీర్థయాత్రాభిగమనం యావత్తత్త్వం న విన్దతి.
(చతుర్థోఽధ్యాయః)

మనుజుఁడు (ఆత్మ) తత్త్వము నెఱుఁగక యున్నంతవఱకు అనేకకర్మలు, శౌచము, జపము, యజ్ఞము, తీర్థయాత్ర మొదలైనవి ఆచరించుచుండును.

19 అహం బ్రహ్మేతి నియతం
మోక్షహేతు ర్మహాత్మనామ్,
ద్వే పదే బన్ధమోక్షాయ
న మమేతి మమేతి చ.

మమేతి బధ్యతే జన్తు ర్న మమేతి విముచ్యతే.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

మహాత్ములకు 'అహంబ్రహ్మ' (నేను బ్రహ్మమును) అను భావనే నియతముగ మోక్షకారణమై యున్నది. బంధమునకు, మోక్షమునకు 'మమ' (నాది), 'నమమ' (నాదికాదు) అను రెండు పదములే కారణము. జీవుడు 'మమ' అనుభావముచే బంధమును, 'నమమ' అను భావముచే మోక్షమును పొందుచున్నాడు.

20 మనసో హ్యున్మనీభావే ద్వైతం నైవోపలభ్యతే,
యదా యాత్యున్మనీభావ స్తదా తత్పరమం పదమ్.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

మనస్సు ఉన్మనీభావమును (మనస్సునుదాటినస్థితిని) జెందగా ద్వైతభావము కలుగదు. మనస్సు ఉన్మనీభావముఁజెందఁగనే జీవునకు పరమాత్మపదము లభించును.

21 హన్యా న్ముష్టిభి రాకాశం క్షుధార్తః ఖండయే త్తుషమ్
నాహం బ్రహ్మేతి జానాతి తస్య ముక్తి ర్న జాయతే.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఆకాశమును పిడికిళ్ళచే కొట్టఁగాక! ఆఁకలిగొన్నవాఁడు పొట్టును దంచఁగాక! 'నేను బ్రహ్మమును' అని యెఱుఁగనంతవఱకును ఎవనికిని మోక్షము కలుగనేరదు.

22 తద్విష్ణోః పరమం పదం సదా పశ్యన్తి సూరయః.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఆ విష్ణువుయొక్క (పరమాత్మయొక్క) మహోన్నతపదమును జ్ఞానులు సదా కాంచుచుందురు.

60. భిక్షుకోపనిషత్తు

1 ఓమ్, అథ భిక్షూణాం మోక్షార్థినాం కుటీచక, బహూదక, హంస, పరమహంసా శ్చేతి చత్వారః.

మోక్షార్థులైన భిక్షువులు (సన్న్యాసులు) నాలుగు విధములుగా నుందురు. వారు 1) కుటీచకుఁడు 2) బహూదకుఁడు 3) హంస 4) పరమహంస లని చెప్పఁబడుదురు.

2 కుటీచకో నామ:- గౌతమ, భరద్వాజ, యాజ్ఞవల్క్య, వసిష్ఠ ప్రభృతయః.

కుటీచకు లనఁగా గౌతముఁడు, భరద్వాజుఁడు, యాజ్ఞవల్క్యుఁడు, వసిష్ఠుఁడు మొదలైనవారు.

3 పరమహంసో నామ:- సంవర్తక, ఆరుణి, శ్వేతకేతు, జడభరత, దత్తాత్రేయ, శుక, వామదేవ, హారీతక, ప్రభృతయః... ...

పరమహంస లనఁగా సంవర్తకుఁడు, ఆరుణి, శ్వేతకేతువు, జడభరతుఁడు, దత్తాత్రేయుఁడు, శుకుఁడు, వామదేవుఁడు, హారీతకుఁడు మొదలైనవారు.

4 బ్రహ్మమార్గే సమ్య క్సంపన్నాః శుద్ధమానసాః పరమహంసాచరణేన సంన్యాసేన దేహత్యాగం కుర్వన్తి తే పరమహంసా నా మిత్యుపనిషత్.

(సర్వత్ర ఆత్మనే దర్శించుచు) బ్రహ్మమార్గమున లెస్సగ ప్రతిష్ఠితులై శుద్ధచిత్తులై పరమహంసాచరణముతో సన్న్యాసముతో శరీరమును త్యజించువారు పరమహంసలు.

61. మహోపనిషత్తు

1 చిదణో: పరమస్యాన్తః కోటిబ్రహ్మాండరేణవః,
ఉత్పత్తి స్థితి మభ్యేత్య లీయన్తే శక్తిపర్యయాత్.
2.4

పరమసూక్ష్మమైన చైతన్యాణువునందు మాయాశక్తిచే కోట్లకొలంది బ్రహ్మాండములను రేణువులు ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములను పొందుచున్నవి.

2 అహం సచ్చిత్పరానందబ్రహ్మైవాస్మి న చేతరః,
స్వయైవ సూక్ష్మయా బుద్ధ్యా సర్వం విజ్ఞాతవాన్ శుకః
2.11

'నేను సచ్చిదానంద స్వరూపమగు బ్రహ్మమునే కాని మఱి యేమియు కాదు' అని తన సూక్ష్మప్రజ్ఞచే శుకమహర్షి సర్వము నెఱిగెను.

3 తే భోగాస్తాని భోజ్యాని వ్యాసపుత్రస్య తన్మనః,
నాజహ్రు ర్మన్దపవనో బద్ధపీఠమి వాచలమ్. 2.26

పిల్లవాయువులు పర్వతమును చలింపఁజేయఁజాలనట్లు భోగములుకాని, భోజ్యములుకాని శుకుని మనస్సును చలింపఁజేయఁజాలకపోయెను.

4 మనో వికల్పసంజాతం తద్వికల్పపరిక్షయాత్,
క్షీయతే దగ్ధసంసారో నిస్సార ఇతి నిశ్చితః. 2-34

మనస్సుయొక్క వికల్పముచే కలుగునదియు, ఆ వికల్పము నశించినచో నశించిపోవునదియు నగు ఈ పాడు సంసారము నిస్సారమని నిశ్చయింపఁబడెను.

5 దృశ్యం నాస్తీతి బోధేన మనసో దృశ్యమార్జనమ్,
సంపన్నం చే త్తదుత్పన్నా పరా నిర్వాణనిర్వృతిః.
2.38

'దృశ్యము లేదు' అను బోధచే మనస్సునందు దృశ్యము యొక్క మార్జనము (స్ఫురింపకుండనుండుట) సంభవించినచో పరమైన నిర్వాణసుఖము కలుగును.

6 అశేషేణ పరిత్యాగో వాసనానాం య ఉత్తమః,
మోక్ష ఇత్యుచ్యతే సద్భిః స ఏవ విమలక్రమః. 2-39

వాసనలను పూర్తిగ త్యజించుటయే మోక్షమని సజ్జనులు పలుకుదురు. అదియే నిర్మలమైన క్రమము.

7 యే శుద్ధవాసనా భూయో న జన్మానర్థభాగినః,
జ్ఞాతజ్ఞేయా స్త ఉచ్యన్తే జీవన్ముక్తా మహాధియః.2-40

శుద్ధవాసనలు కలవారు తిరిగి జన్మలను అనర్థమును పొందరు. అట్టి మహాబుద్ధిమంతులు జ్ఞేయము నెఱిగినవారనియు, జీవన్ముక్తులనియు చెప్పఁబడుదురు.

8 పదార్థభావనాదార్ఢ్యం బన్ధ ఇత్యభిధీయతే,
వాసనాతానవం బ్రహ్మ మోక్ష ఇత్యభిధీయతే. 2-41

దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన దృఢమైన వాసనయే బంధమనియు, అట్టి వాసన తొలఁగుటయే మోక్షమనియు చెప్పఁబడును.

9 తపః ప్రభృతినా యస్మై హేతునైవ వినా పునః,
భోగా ఇహ న రోచన్తే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.42

తపస్సు మొదలైన కారణములు లేకయే ఎవనికి ఈ ప్రపంచమున భోగములు రుచింపకుండునో అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

10 హర్షామర్ష భయక్రోధ కామకార్పణ్య దృష్టిభిః,
న పరామృశ్యతే యోఽన్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.44

సంతోషము, అసహనము, భయము, క్రోధము, కామము, లోభము, మొదలైనవానిచే వికారమును బొందనివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

11 ఈప్సితానీప్సితే న స్తోయ స్యాన్తర్వర్తి దృష్టిషు,
సుషుప్తివద్యశ్చరతి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.46

అంతర్ముఖమైన ఎవని దృష్టిలో ఇష్టము, అనిష్టము అనునవి ఉండవో, ఎవఁడు సుషుప్తునివలె మెలఁగునో అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

12 సంవేద్యేన హృదాకాశే మనాగపి న లిప్యతే,
యస్యాసావజడా సంవిత్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.48

ఎవని హృదయము ఆకాశమువలె దృశ్యవిషయములు అంటకయుండునో, ఎవనిబుద్ధి జడము కాదో (ఎవఁడు ఆత్మమాత్రుఁడై యుండునో) అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడనఁబడును.

13 యావతీ దృశ్యకలనా సకలేయం విలోక్యతే,
సా యేన సుష్ఠు సంత్యక్తా స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.53

కనఁబడుచున్న ఈ సమస్తదృశ్య సముదాయమును ఎవఁడు లెస్సగా త్యజించివేయునో అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడనఁబడును.

14 కట్వామ్లలవణం తిక్త మమృష్టం మృష్టమేవ చ,
సమమేవ చ యో భుఙ్క్తే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.54

కారము, పులుపు, ఉప్పు, చేఁదు, రుచి, అరుచికల వస్తువుల నెల్ల సమముగ భుజించువాఁడు జీవన్ముక్తుఁడనఁబడును.

15 జరామరణ మాపచ్చ రాజ్యం దారిద్ర్యమేవ చ,
రమ్య మిత్యేవ యో భుఙ్క్తే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.55

ముసలితనము, మరణము, ఆపత్తు, రాజ్యము, దారిద్ర్యము అను వీనిని సమముగనే ఎవఁడనుభవించునో అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడనఁబడును.

16 యః సమస్తార్థజాలేషు వ్యవహార్యపి నిస్పృహః,
పరార్థేష్వివ పూర్ణాత్మా స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2.62

ఎవఁడు సమస్త విషయములందును వ్యవహరించుచుండినను నిస్పృహుఁడై యుండునో, ఎవఁడు పూర్ణబోధస్వరూపుఁడో అట్టి వాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

17 స్వసంకల్పవశాద్బద్ధో నిస్సంకల్పాద్విముచ్యతే. 2.70

జీవుఁడు తనసంకల్పము చేతనే బద్ధుఁ డగుచున్నాఁడు. సంకల్పరాహిత్యముచే ముక్తుఁడగు చున్నాఁడు.

18 సార్ధత్రికోటి తీర్థేషు స్నానపుణ్య ప్రభావతః,
ప్రాదుర్భూతో మనసి మే విచార సోఽయ
మీదృశః. 3-3

(నిదాఘుఁడు—) మూఁడున్నరకోట్ల తీర్థములందు స్నానముచే యుటచే కలుగు పుణ్యమహిమచే నామనస్సు నందీ తత్త్వవిచారణ ప్రాదుర్భవించినది.

19 ఆయుః పల్లవకోణాగ్రలంబాంబు క్షణభంగురమ్,
ఉన్మత్త ఇవ సంత్యజ్య యాత్యకాండే శరీరకమ్. 3.9

ఆయుస్సు చిగురుటాకు చివర వ్రేలాడు నీటి బొట్టువలె క్షణభంగురమైనది. అది అకస్మాత్తుగ పిచ్చివానివలె ఈ శరీరమును వీడి, పోవును.

20 యుజ్యతే వేష్టనం వాయో రాకాశస్య చ ఖండనమ్,
గ్రథనం చ తరంగాణా మాస్థా నాయుషి యుజ్యతే.
3.11

వాయువును పిడికిట పట్టవచ్చును. ఆకాశమును ఖండించ వచ్చును. అలలను ప్రోగుచేయవచ్చును. కాని ఆయువునందు విశ్వాసము తగదు.

21 ప్రాప్యం సంప్రాప్యతే యేన
భూయో యేన న శోచ్యతే,
పరాయా నిర్వృతేః స్థానం
య త్తజ్జీవిత ముచ్యతే. 3.12

పొందఁదగిన దానిని (ఆత్మను) ఎవఁడు పొందెనో, దేనిని గూర్చియు శోకింపఁడో, పరమ సుఖకరమైన స్థానము నెవఁడు పొందెనో అట్టివాని జీవితమే జీవిత మని చెప్పఁబడును.

22 తరవోఽపి హి జీవన్తి జీవన్తి మృగపక్షిణః,
స జీవతి మనో యస్య మననే నోపజీవతి. 3-13

చెట్లు బ్రతుకుచున్నవి. మృగములు, పక్షులు బ్రతుకుచున్నవి. ఎవని మనస్సు ఆత్మానుసంధానము చేయుచుండునో, అట్టివాఁడే నిజముగ జీవించుచున్న వాఁ డగును.

23 జాతా స్త ఏవ జగతి జన్తవ స్సాధుజీవితాః,
యే పున ర్నేహ జాయన్తే శేషా జరఠగర్దభాః. 3.14

పవిత్రమైన జీవితము కలవారే, తిరిగి జన్మించనివారే ఈ ప్రపంచమున వాస్తవముగ పుట్టినవారు. తక్కినవారు ముసలి గాడిదలవలె నిరర్థకజన్ములే యగుదురు.

24 అహంకారవశా ద్యద్యన్మయా భుక్తం చరాచరమ్,
త త్త త్సర్వ మవస్త్వేవ వస్త్వహంకారరిక్తతా. 3-17

అహంకారవశమున నేను ఏదేది అనుభవించితినో అది యంతయు అవస్తువే (మిథ్యయే) యగును. అహంకారరాహిత్యమే (ఆత్మయే) యథార్థవస్తువు.

25 అప్యబ్ధిపానా న్మహతః సుమేరూన్మూలనా దపి,
అపి వహ్న్యశనా ద్బ్రహ్మ న్విషమ శ్చిత్తనిగ్రహః.
3-20

మహాత్తరమైన సముద్రమును పానము చేయుటకంటెను, సుమేరు పర్వతమును పెకలించుటకంటెను, అగ్నిని భక్షించుటకంటెను మనస్సును నిగ్రహించుట కష్టతరము.

26 చిత్తం కారణ మర్థానాం తస్మిన్సతి జగత్త్రయమ్,
తస్మిన్ క్షీణే జగత్క్షీణం తచ్చికిత్స్యం ప్రయత్నతః.
3.21

మనస్సే విషయములకు కారణము. మనస్సు ఉన్ననే ముల్లోకములు ఉండును. మనస్సు క్షీణించిన జగత్తు క్షీణించును. కావున ప్రయత్నపూర్వకముగ మనస్సునకు చికిత్సగావింప వలయును (నిగ్రహించవలెను).

27 తృష్ణావిషూచికా మంత్ర శ్చిన్తా త్యాగో హి స ద్విజ.
3.26

తృష్ణయను విషూచివ్యాధికి మంత్రము చింతాత్యాగమే అయియున్నది.

28 రక్తమాంసమయ స్యాస్య స బాహ్యాభ్యన్తరే మునే,
నాశైకధర్మిణో బ్రూహి కైవ కాయస్య రమ్యతా.
3.31

లోపల, వెలుపల రక్తమాంసములతో నిండియున్నట్టియు, నశించుటయే స్వభావముగఁ గలిగి యున్నట్టియు ఈ శరీరమునకు సొంపు ఎచటనున్నదో వచింపుము.

29 తడిత్సు శరదభ్రేషు గన్ధర్వనగరేషు చ,
స్థైర్యం యేన వినిర్ణీతం స విశ్వసితు విగ్రహే. 3.32

మెఱపులందు, శరత్కాలమేఘములందు, గంధర్వనగరములందు స్థిరత్వమును నిశ్చయించుకొనినవాఁడు ఈ శరీరమును విశ్వసించును గాక!

30 మాంసపాంచాలికాయాస్తు యంత్రలోలే ఒఙ్గపంజరే,
స్నాయ్వస్థిగ్రన్థిశాలిన్యాః స్త్రియః కిమివ శోభనమ్.
3.39

యంత్రమువలె కదలిక గలిగి, నాడులు, ఎముకలు, కీళ్ళు మున్నగునవి నిండియుండు మాంసపుబొమ్మయగు స్త్రీయొక్క శరీరమను పంజరమునందేమి సౌందర్యము కలదు?

31 త్వఙ్మాంస రక్తబాష్పాంబు పృథక్కృత్వా విలోచనే,
సమాలోకయ రమ్యం చేత్కిం ముధా పరిముహ్యసి.
3.40

చర్మము, మాంసము, రక్తము, బాష్పజలము—వీనిని వేఱుపఱచి నేత్రములను అవలోకింపుము. అందురమ్యత్వమేమి కలదు? వృథాగా మోహముఁ జెందనేల?

32 శ్మశానేషు దిగన్తేషు స ఏవ లలనా స్తనః,
శ్వభి రాస్వాద్యతే కాలే లఘుపిండ ఇవాంధసః 3-42

శ్మశానములందు, దిగంతములందు ఆ స్త్రీయొక్క స్తనమే కాలక్రమమున కుక్కలచే చిన్న అన్నపుముద్దవలె భక్షింపఁబడు చున్నది.

33 విషం విషయవైషమ్యం న విషం విష ముచ్యతే,
జన్మాంతరఘ్నా విషయా ఏకజన్మహరం విషమ్.
3.54

విషము విషముకాదు. విషయవాసనలే విషమగును. ఏలయనిన విషము ఒక్క జన్మనే నశింపజేయును. విషయములు బహుజన్మలను నశింపజేయును.

34 ఇతి మే దోష దావాగ్నిదగ్ధే సంప్రతి చేతసి,
స్ఫురన్తి హి న భోగాశా మృగతృష్ణా సరస్స్వపి.
3-55

దోషదావాగ్నిచే దహింపబడిన నా చిత్తమందు ఇట్టి భావనలు కలుగుచున్నవి. అందుచే సరస్సులందు ఎండమావులవలె నాకు భోగవాంఛ కలుగుటలేదు.

35 మోక్షద్వారే ద్వారపాలా శ్చత్వారః పరికీర్తితాః,
శమో విచారః సంతోష శ్చతుర్థః సాధుసంగమః. 4-2

మోక్షద్వారమున నలుగురు ద్వారపాలురు కలరని చెప్పఁబడినది. వారు శమము, విచారణ, సంతుష్టి, మహాత్ముల సాంగత్యము.

36 ఏకం వా సర్వయత్నేన సర్వ ముత్సృజ్య సంశ్రయేత్,
ఏకస్మి న్వశగే యాన్తి చత్వారోఽపి వశం గతాః.
4-3

ఆ మోక్ష ద్వారపాలురలో ఒకరినైనను సర్వప్రయత్నముల చేతను, సమస్తమును వదలియైనను లెస్సగ ఆశ్రయింపవలెను. ఒకరు వశమైనచో, తక్కిన ముగ్గురును వశ మగుదురు.

37 శాస్త్రైస్సజ్జనసంపర్కపూర్వకై శ్చ తపోదమైః,
ఆదౌ సంసారముక్త్యర్థం ప్రజ్ఞా మేవాభివర్ధయేత్. 4-4

శాస్త్రాభ్యాస, సజ్జనసాంగత్య. పూర్వకమైన తపస్సు చేతను, దమము చేతను మొదట సంసారబంధముక్తికొఱకు ప్రజ్ఞనే అభివృద్ధి పఱచవలెను.

38 స్వానుభూతేశ్చ శాస్త్రస్య గురో శ్చైవైకవాక్యతా,
యస్యాభ్యాసేన తేనాత్మా సతతం చావలోక్యతే.
4-5

ఎవనికి అభ్యాసవశమున స్వానుభవము, శాస్త్రవాక్యము, గురువాక్యము—అను మూఁడును సమన్వయత్వమును బొందునో, అతనికి ఆత్మ సదా గోచరించును.

39 సంకల్పాశానుసంధానవర్జనం చేత్ప్రతిక్షణమ్,
కరోషి తదచిత్తత్వం ప్రాప్త ఏవాసి పావనమ్. 4-6

అనుక్షణము సంకల్పములు, ఆశలు, విషయస్మరణము అను వీనిని త్యజించుచు పోయినచో, పవిత్రమగు అమనస్కస్థితిని పొందినవాఁడవే అగుదువు.

40 చేతసా సంపరిత్యజ్య సర్వభావాత్మభావనామ్,
యథా తిష్ఠసి తిష్ఠ త్వం మూకాన్ధబధిరోపమః 4-8

మనస్సుచే సమస్తసంకల్పములను విడనాడి మూఁగవానివలెను, గ్రుడ్డివానివలెను, చెవిటివానివలెను నుండుము.

41 సర్వం కించి దిదం దృశ్యం దృశ్యతే చిజ్జగద్గతమ్,
చిన్నిష్పందాంశ మాత్రత్వం నాన్యదస్తీతి భావయ.
4-10

ఈ సమస్త దృశ్యప్రపంచము చిద్వస్తువే. చైతన్యము తప్ప ఇచ్చట వేఱొకటి లేదని భావింపుము.

42 నిత్యప్రబుద్ధచిత్త స్త్వం కుర్వన్నపి జగత్క్రియామ్,
ఆత్మైకత్వం విదిత్వా త్వం తిష్ఠాక్షుబ్ధమహాబ్ధివత్. 4-11

ఈ ప్రకారము నీవు సదా జాగరూకతతోఁ గూడిన మనస్సు కలవాఁడవై, ఆత్మ అద్వితీయమని తెలిసికొని (అంతయు ఆత్మమాత్రమేయని గమనించి) జగత్కార్యము నాచరించుచునే నిస్తరంగ సముద్రమువలె నిశ్చలుఁడవై యుండుము.

43 తత్త్వావబోధ ఏవాసౌ వాసనాతృణపావకః,
ప్రోక్తస్సమాధిశబ్దేన స తు తూష్ణీ మవస్థితిః. 4-12

వాసనలను తృణములకు అగ్నివంటిదైన ఆత్మతత్త్వావబోధయే 'సమాధి' యని చెప్పఁబడినది. అంతియేకాని సమాధియనఁగా ఊరక యుండుట కాదు.

44 తస్మా న్నిత్య మకర్తాహ మితి భావన యేద్ధయా,
పరమామృతనామ్నీ సా సమతైవావశిష్యతే. 4-16

'నేను సదా అకర్తనై యున్నాను' అను భావనతో ఒప్పునదియు, పరమామృత మనఁబడునదియు అగు సమత్వమే జ్ఞానికి శేషించుచున్నది.

45 అబ్ధివ ద్ధృతమర్యాదా భవన్తి విశదాశయాః,
నియతిం న విముంచంతి మహాన్తో భాస్కరా ఇవ. 4-20

నిర్మలాత్ములైన మహనీయులు సముద్రమువలె హద్దు మీఱక యుందురు. మఱియు సూర్యునివలె నియమమును వదలక యుందురు.

46 కో౽హం కథ మిదం చేతి సంసారమల మాతతమ్,
ప్రవిచార్య ప్రయత్నేన ప్రాజ్ఞేన సహ సాధునా. 4-21

'నేను ఎవఁడను? ఈ సంసారమాలిన్యము ఎట్లు విస్తరించినది? అని ప్రాజ్ఞుఁడును, సాధువును అయిన మహనీయుని యొద్ద లెస్సగ విచారణ చేయవలెను.

47 నాకర్మసు నియోక్తవ్యం నానార్యేణ సహావసేత్,
ద్రష్టవ్య స్సర్వసంహర్తా న మృత్యు రవహేలయా. 4-22

చేయఁగూడని కార్యములను చేయరాదు. అనార్యులతోఁ గూడి నివసింపరాదు. సమస్తసంహారకారకమగు మృత్యువును అలక్ష్యముగ చూడరాదు.

48 శరీర మస్థి మాంసం చ త్యక్త్వా రక్తాద్యశోభనమ్,
భూత ముక్తావలీతంతుం చిన్మాత్ర మవలోకయేత్. 4-23

ఈ శరీరము ఎముకలు, మాంసము, రక్తము మున్నగు హేయపదార్థముల సమూహమేయని తెలిసికొని, దానియందు అభిమానమును త్యజించి ఈ సమస్తప్రాణులను ముత్యాల దండయందు దారమువలె నున్న చిన్మాత్రమును (ఆత్మను) గాంచవలెను.

49 ఉపాదేయానుపతనం హేయైకాన్తవిసర్జనమ్,
యదేతన్మనసో రూపం తద్బాహ్యం విద్ధి నేతరత్.
4-24

'ఇదికావలెను' అని దానినే అనుసరించుట, 'ఇదివలదు' అని దానిని వదలుట (ద్వేషించుట)—ఇదియే మనస్సు యొక్క స్వరూపము. వేఱొకటికాదు. ఆత్మ అట్టి మనస్సు కంటె వేఱైనదని తెలిసికొనుము.

50 గురుశాస్త్రోక్తమార్గేణ స్వానుభూత్యా చ చిద్ఘనే,
బ్రహ్మైవాహమితి జ్ఞాత్వా వీతశోకో భవేన్మునిః,
4-25

గురువులు, శాస్త్రములు, తెలిపినమార్గమును అనుసరించుచు స్వానుభవముతో 'నేను చిద్ఘనమగు బ్రహ్మమునే అయియున్నాను' అని తెలిసికొని ముని శోకరహితుఁ డగును.

51 గురువాక్య సముద్భూత స్వానుభూత్యాది శుద్ధయా,
యస్యాభ్యాసేన తేనాత్మా సతతం చావలోక్యతే,
4-26

గురువాక్యముచే సముద్భూతమైన స్వానుభవము మొదలైనవాని చేత పరిశుద్ధమైన బుద్ధితో నిరంతరము అభ్యాసముచేయుట చేత ఆత్మ చక్కఁగఁ గాంచఁబడుచున్నది.

52 న ధనాన్యుపకుర్వన్తి న మిత్రాణి న బాన్ధవాః,
న కాయక్లేశవైధుర్యం న తీర్థాయతనాశ్రయః,
కేవలం తన్మనోమాత్రజయేనాసాద్యతే పదమ్.
4-28

ఆత్మ సాక్షాత్కారమందు ధనములు ఉపకారములు కాఁ జాలవు. అట్లే మిత్రులుకాని, బంధువులుకాని, కాయక్లేశములుకాని తీర్థక్షేత్రాదుల నివాసముకాని ఉపకరింపఁ జాలవు. కేవలము (ఆత్మయందు) తన్మయమైన మనస్సు కలవాఁడే పరమాత్మ పదమును పొందఁగలఁడు.

53 యాని దుఃఖాని యా తృష్ణా
దుస్సహా యే దురాధయః,
శాన్తచేతస్సు తత్సర్వం
తమోఽర్కేష్వివ నశ్యతి. **'-29**

దుఃఖములు, ఆశ, దుస్సహములైన చింతలు, ఏవేని కలవో అవి యన్నియు మనస్సు ఉపశమించిన మహనీయులకు సూర్యకిరణము లందు అంధకారమువలె నాశ మొందును.

54 తుషారకరబింబాచ్ఛం మనో యస్య నిరాకులమ్,
మరణోత్సవయుద్ధేషు స శాన్త ఇతి కథ్యతే. **4-33**

ఎవని మనస్సు మరణమందును, ఉత్సవమందును, యుద్ధమందును, వ్యాకులత్వములేనిదై చంద్రబింబమువలె స్వచ్ఛముగనే యుండునో అట్టివాఁడు శాంతుఁడని చెప్పఁబడును.

55 తావద్విచారయేత్ప్రాజ్ఞో
యావద్విశ్రాన్తిమాత్మని. **4-39**

ప్రాజ్ఞుఁడైనవాఁడు ఆత్మయందు విశ్రాంతిని పొందునంత వఱకును తత్త్వ విచారణ సల్పుచునే యుండవలెను.

56 ద్రష్టుర్దృశ్యస్య సత్తాన్తర్బన్ధ ఇత్యభిధీయతే. **4-47**

దృశ్యముయొక్క స్థితియే ద్రష్టకు బంధమని చెప్పబడెను.

57 ద్రష్టా దృశ్యవశా ద్బద్ధో దృశ్యాభావే విముచ్యతే,
జగ త్త్వమహ మిత్యాది సర్గాత్మా దృశ్య ముచ్యతే.
4.48

ద్రష్ట దృశ్యమువలన బద్ధుడగుచున్నాడు. దృశ్యము యొక్క అభావముచే ముక్తుడగుచున్నాడు. జగత్తు, నేను, నీవు - ఇత్యాది భేదములతో నొప్పు సృష్టియే దృశ్యమని చెప్పబడెను.

58 మనసై వేన్ద్రజాలశ్రీ ర్జగతః ప్రవితన్యతే,
యావ దేత త్సంభవతి తావ న్మోక్షో న విద్యతే. 4.49

మనస్సుచేతనే ఈ ప్రపంచమును ఇంద్రజాలము విస్తరించి యున్నది. ఎంతవఱకు ఈ మనఃకల్పన ఉండునో, అంతవఱకు మోక్షము కలుగదు.

59 సంకల్పమనసీ భిన్నే న కదాచన కేనచిత్,
సంకల్పజాతే గలితే స్వరూప మవశిష్యతే. 4-53

సంకల్పము, మనస్సు - ఇవి యెన్నడును, ఏ కారణముచేతను గూడ వేఱుకావు. సంకల్పము లన్నియు తొలగినచో ఆత్మస్వరూపము శేషించును.

60 అహం త్వం జగదిత్యాదౌ ప్రశాన్తే దృశ్యసంభ్రమే,
స్యాత్తాదృశీ కేవలతా దృశ్యేఽసత్తా ముపాగతే. 4-54

నేను, నీవు, జగత్తు-ఈ మొదలగు దృశ్యభ్రమ శమింపగ దృశ్యమంతయు అసత్తు కాగా అట్టి స్థితియే (శేషించు ఆత్మస్థితియే) కైవల్యము.

61 చిత్తాకాశం చిదాకాశ మాకాశం చ తృతీయకమ్,
ద్వాభ్యాం శూన్యతరం విద్ధి చిదాకాశం మహామునే.
4.58

చిత్తాకాశము, చిదాకాశము, ఆకాశము - అని మూడు ఆకాశములు కలవు. అందు చిత్తాకాశ, ఆకాశములకంటె చిదాకాశము మహా సూక్ష్మమైనదని యెఱుగుము.

62 తస్మి న్నిరస్త నిశ్శేష సంకల్ప స్థితి మేషి చేత్,
సర్వాత్మకం పదం శాన్తం తదా ప్రాప్నో
ష్యసంశయః 4.60

సమస్త సంకల్పములు నిరసింపబడిన స్థితియందు నీ వెప్పుడు నిలుకడ పొందుదువో, అప్పుడు సర్వాత్మకమైన శాంతపదమును నిస్సందేహముగ పొందెదవు.

63 ఉదితౌదార్య సౌందర్య వైరాగ్యరస గర్భిణీ,
ఆనందస్యన్దినీ యైషా సమాధి రభిధీయతే. 4-61

ఔదార్యము, సౌందర్యము, వైరాగ్యము - వీనితో గూడిన పరమానంద స్థితియే సమాధియని చెప్పబడెను.

64 దృశ్యాసంభవబోధేన రాగద్వేషాదితానవే,
రతి ర్బలోదితా యాఽసౌ సమాధి రభిధీయతే. 4-62

'దృశ్యము లేదు' అను బోధచే రాగద్వేషాదులు క్షీణింప, అపుడు గొప్పదియగు ఏ స్వరూపానందము ఆవిర్భవించునో, అదియే సమాధియని చెప్పబడెను.

65 దృశ్యాసంభవబోధో హి జ్ఞానం జ్ఞేయం చిదాత్మకమ్,
తదేవ కేవలీభావం తతో ఽన్యత్సకలం మృషా. 4-63

'దృశ్యము లేదు' అను బోధయే యథార్థమగు జ్ఞానము. అదియే (దానిచే సంభవించునదియే) చిదాత్మకమైన జ్ఞేయము. అదియే కైవల్యస్థితి. దానికంటె అన్యమైనదంతయు మిథ్యయే యగును.

66 చిత్తమేవ హి సంసారో రాగాదిక్లేశదూషితమ్,
తదేవ తైర్వినిర్ముక్తం భవాన్త ఇతి కథ్యతే. 4-66

రాగద్వేషాదులచే దూషితమైన చిత్తమే సంసారము. ఆ చిత్తమెపుడు రాగాదిదోషరహిత మగునో అపుడది సంసారనివృత్తి (మోక్షము) అని చెప్పఁబడును.

67 మనసా భావ్యమానో హి దేహతాం యాతి దేహకః,
దేహవాసనయా ముక్తో దేహధర్మై ర్న లిప్యతే. 4-67

మనస్సుచే భావింపఁబడినవాఁడై జీవుఁడు దేహభావము నొందును. దేహభావన తొలఁగినపుడు ఇఁక నతఁడు దేహధర్మములచే అంటఁబడఁడు.

68 తద్బ్రహ్మానంద మద్వంద్వం నిర్గుణం సత్యచిద్ఘనమ్,
విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం న బిభేతి కదాచన. 4-70

ద్వంద్వరహితమై, నిర్గుణమై, సత్యమై, చిద్ఘనమైనట్టి బ్రహ్మానందమును తన ఆత్మరూపముగ నెఱిఁగి, ఇఁక మానవుఁడు ఎన్నటికిని భయమును నొందఁడు.

69 తస్మా న్ముముక్షుభి ర్నైవ మతి ర్జీవేశవాదయోః,

కార్యా కింతు బ్రహ్మతత్త్వం నిశ్చలేన విచార్యతామ్
4-75

ముముక్షువులు జీవేశ్వరవాదములలో బుద్ధిని ప్రవేశింపనీయరాదు. నిశ్చలమైన బుద్ధితో బ్రహ్మతత్త్వమును విచారణ చేయవలయును.

70 అవిశేషేణ సర్వం తు యః పశ్యతి చిదన్వయాత్,
స ఏవ సాక్షాద్విజ్ఞానీ స శివః స హరిః విధిః. 4-76

అన్వయవ్యతిరేకములద్వారా ఎవఁడు సమస్తమును నిర్విశేష చిదాత్మగనే చూచునో, అతఁడే సాక్షాత్తు విజ్ఞాని, అతఁడే శివుఁడు, అతఁడే విష్ణువు, అతఁడే బ్రహ్మదేవుఁడు.

71 దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్,
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. 4-77

సద్గురువుయొక్క కరుణ లేనిచో విషయత్యాగము దుర్లభము, తత్త్వదర్శనము దుర్లభము, సహజావస్థ (ఆత్మయందు స్థితి) దుర్లభము.

72 యదా హ్యేవైష ఏతస్మి న్నల్ప మప్యన్తరం నరః,
విజానాతి తదా తస్య భయం స్యా న్నాత్ర సంశయః
4-79

ఎప్పుడు మానవుఁడు ఈ ప్రపంచమున ఒకింతైనను భేదమును గాంచునో (ఆత్మభిన్నమైనది ఉన్నదనుభావము కలుగునో) అపుడతనికి భయము కలుగును. ఇట సంశయము లేదు.

73 సర్వగం సచ్చిదానందం జ్ఞానచక్షు ర్నిరీక్షతే,
అజ్ఞానచక్షు ర్నేక్షేత భాస్వన్తం భాను మన్ధవత్. 4-80

సర్వవ్యాపకమైన సచ్చిదానందమును జ్ఞాననేత్రము చూచు చున్నది. ప్రకాశించు సూర్యుని గ్రుడ్డివాఁడు చూడఁజాలనట్లు, అజ్ఞాననేత్రము చూడఁజాలదు.

74 ప్రజ్ఞానమేవ తద్బ్రహ్మ సత్యప్రజ్ఞానలక్షణమ్,
ఏవం బ్రహ్మపరిజ్ఞానా దేవ మర్త్యో ఽమృతో భవేత్.
4-81

ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మము. అది సత్యజ్ఞానాది లక్షణములు కలది. అట్టి బ్రహ్మమును గూర్చిన జ్ఞానమువలననే మనుజుఁడు అమృతుఁ డగుచున్నాఁడు. (అమరత్వమును, మోక్షమును పొందు చున్నాఁడు)

75 అనాత్మతాం పరిత్యజ్య నిర్వికారో జగత్స్థితౌ,
ఏకనిష్ఠత యాన్తస్థ సంవిన్మాత్ర పరో భవ 4-83

అనాత్మభావమును పరిత్యజించి, జగద్విషయమున నిర్వికారుఁ డవై యుండుము. అంతర్ముఖుఁడవై అనన్యనిష్ఠతో కేవలము సంవిన్మాత్రపరుఁ డవై (ఆత్మపరుఁడవై) యుండుము.

76 మనోవ్యాధే శ్చికిత్సార్థ ముపాయం కథయామి తే,
యద్యత్స్వాభిమతం వస్తు తత్త్యజ న్మోక్ష మశ్నుతే.
4-88

మనోవ్యాధియొక్క చికిత్సకొఱకు నీకు ఉపాయము చెప్పు చున్నాను వినుము. ఏ యే వస్తువు నీకు ప్రియమైనదో ఆ యా వస్తు వును త్యజించుచుపోయినచో మోక్షము లభించును.

77 స్వపౌరుషైకసాధ్యేన స్వేప్సితత్యాగరూపిణా,
మనఃప్రశమ మాత్రేణ వినా నాస్తి శుభా గతిః. 4-90

కేవలము తనయొక్క పురుషప్రయత్నము చేతనే సాధింపఁ దగినదియు, అభీష్టవస్తుపరిత్యాగరూపమైనదియు నగు మనఃప్రశమన మాత్రము తప్ప వేఱొక శుభగతి లేదు.

78 అసంకల్పన శస్త్రేణ ఛిన్నం చిత్త మిదం యదా,
సర్వం సర్వగతం శాంతం బ్రహ్మ సంపద్యతే తదా.
4-91

అసంకల్పమను శస్త్రముచే ఈ చిత్త మెప్పుడు ఛేదించివేయఁ బడినదో, అప్పుడు సర్వరూపమై, సర్వవ్యాపకమై, శాంతమైనట్టి బ్రహ్మము లభించును.

79 భవభావనయా ముక్తో యుక్తః పరమయా ధియా,
ధారయాత్మాన మవ్యగ్రో గ్రస్తచిత్తం చితః పదమ్.
4-92

(ప్రాపంచిక) భావన లేక యుండుము. విశాలమగు ఆత్మబుద్ధి కలిగియుండుము. మనస్సును నిగ్రహించుము. శాంతుఁడవై యుండుము. మనస్సు మ్రింగివేయఁబడిన స్థితియే పరమాత్మపదము.

80 పరం పౌరుషమాశ్రిత్య నీత్వా చిత్త మచిత్తతామ్,
ధ్యానతో హృదయాకాశే చితి చిచ్చక్రధారయా.
4-93

గొప్ప పురుషప్రయత్నము నాశ్రయించి, మనస్సును అమన స్సుగ చేసి, హృదయాకాశమున ఆత్మను ధ్యానించుచు జ్ఞానమను చక్రముచే మనస్సును ఛేదించివేయుము.

81 అయం సోఽహ మిదం తన్మే ఏతావన్మాత్రకం మనః,
తదభావనమాత్రేణ దాత్రేణేవ విలూయతే. 4-95

'నేను, నాది' అను నిట్టి భావనయే మనస్సు. అట్టి భావనలు లేకుండినంతమాత్రముచే కొడవలిచే వలె మనస్సు ఛేదించి వేయఁబడును.

82 కల్పాన్తపవనా వాన్తు యాన్తు చైకత్వమర్ణవాః,
తపన్తు ద్వాదశాదిత్యా నాస్తి నిర్మనసః క్షతిః. 4-97

ప్రళయకాలవాయువులు వీచినను, సముద్రము లన్నియు ఏకమైనను, పండ్రెండుగురు సూర్యులు ఏకకాలమున తపించినను, మనోనాశమైన మహనీయునకు ఏ విధమైన హానియు లేదు.

83 అసంకల్పనమాత్రైకసాధ్యే సకలసిద్ధిదే,
అసంకల్పాతిసామ్రాజ్యే తిష్ఠావష్టబ్ధ తత్పదః 4-98

సంకల్పరాహిత్యము చేతనే సాధ్యమైనదియు, సమస్తమును సిద్ధింపఁజేయునదియు అగు సంకల్పరహితమైన మోక్షసామ్రాజ్యమున ప్రతిష్ఠితుఁడవై యుండుము.

84 యత్తు చంచలతాహీనం తన్మనో ఽమృత ముచ్యతే,
తదేవ చ తపశ్శాస్త్ర సిద్ధాన్తే మోక్ష ఉచ్యతే. 4-101

చంచలత్వము లేని మనస్సు అమృతమని చెప్పఁబడును. అదియే తపస్సు. అదియే శాస్త్రసిద్ధాంతమున మోక్షమని చెప్పఁబడినది.

85 అన్తః పౌరుష మాశ్రిత్య చిత్త మాక్రమ్య చేతసా,
విశోకం పద మాలమ్బ్య నిరాతంకః స్థిరో భవ 4-104

పురుషప్రయత్నము నాశ్రయించి పరిశుద్ధమగు చిత్తముచే మలినచిత్తమును జయించి శోకరహితమగు పదవి నవలంబించి భయరహితుఁడవు, స్థిరుఁడవు కమ్ము!

86 మనసైవ మనశ్ఛిత్త్వా పాశం పరమబన్ధనమ్,
భవా దుత్తారయాత్మానం నాసా వన్యేన తార్యతే.
4-107

వివేకముతోఁ గూడిన మనస్సుచే మహాబంధరూపమగు మనఃపాశమును ఛేదించి సంసారసముద్రమునుండి నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకొనుము. తన్ను తానే ఉద్ధరించుకొనవలెను. అన్యులు కాదు.

87 యా యోదేతి మనో నామ్నీ వాసనా వాసితాంతరా,
తాం తాం పరిహరే త్ప్రాజ్ఞ స్తతో ఽవిద్యాక్షయో
భవేత్. 4-108

లోన ఇచ్ఛాదిరూపమున ఏ యే వాసన ఉదయించునో, దాని దాని ప్రాజ్ఞుఁడగువాఁడు తొలఁగించుకొనవలెను. దానిచే అవిద్య నశించును.

88 భోగైకవాసనాం త్యక్త్వా త్యజ త్వం భేదవాసనామ్,
భావాభావౌ తత స్త్యక్త్వా నిర్వికల్ప స్సుఖీభవ. 4-109

భోగవాసనను వదలి, భేదవాసనను పరిత్యజించి, పిమ్మట భావాభావములను వదలివైచి, ఏ సంకల్పమున్ను లేక సుఖముగ నుండుము.

89 అనాస్థైవ హి నిర్వాణం దుఃఖ మాస్థా పరిగ్రహః.
4-111

దృశ్యమందు విశ్వాసము, ఆసక్తి లేకుండుటయే మోక్షము. దృశ్యమందు విశ్వాసము, ఆసక్తి కలిగియుండుటయే దుఃఖము.

90 ఇచ్ఛామాత్ర మవిద్యేయం
తన్నాశో మోక్ష ఉచ్యతే,
స చాసంకల్పమాత్రేణ
సిద్ధో భవతి వై మునే. 4-116

ఇచ్ఛామాత్రమే అవిద్య. అది తొలఁగుటయే మోక్షమని చెప్పఁబడును. అట్టి స్థితి సంకల్పరాహిత్యముచే సిద్ధించుచున్నది.

91 చైత్యానుపాతరహితం సామాన్యేన చ సర్వగమ్,
యచ్చిత్తత్త్వ మనాఖ్యేయం స ఆత్మా పరమేశ్వరః.
4.118

విషయములను వెంబడించనిదియు (దృశ్యసంబంధము లేనిదియు), సామాన్యరూపమున సర్వవ్యాపకమును, అనిర్వచనీయము నగు ఏ చైతన్యము కలదో అదియే ఆత్మ. పరమేశ్వరుఁడు.

92 సర్వం చ ఖల్విదం బ్రహ్మ నిత్యచిద్ఘనమక్షతమ్,
కల్పనా ఽన్యా మనో నామ్నీ విద్యతే న హి కాచన.
4-119

ఈ సమస్తము నిత్యమై, చిద్ఘనమై, అక్షయమైనట్టి బ్రహ్మమే అయియున్నది. మనస్సను పేరుగల మఱియొక కల్పన ఏదియును లేదు.

93 నాహం బ్రహ్మేతి సంకల్పా
త్సుదృఢా ద్బధ్యతే మనః,

సర్వం బ్రహ్మేతి సంకల్పా
త్సుదృఢా న్ముచ్యతే మనః. 4.124

'నేను బ్రహ్మమును కాను' అను దృఢమైన సంకల్పముచే మనస్సు బంధింపఁబడుచున్నది. సమస్తము బ్రహ్మమే యను దృఢమైన సంకల్పముచే మనస్సు విముక్త మగుచున్నది.

94 కృశో ఽహం దుఃఖబద్ధో ఽహం
హస్తపాదాదిమా నహమ్,
ఇతి భావానురూపేణ
వ్యవహారేణ బధ్యతే. 4-125

నేను కృశించినవాఁడను, దుఃఖముచే బంధింపఁబడినవాఁడను చేతులు, కాళ్ళు మొదలైనవి కలవాఁడను'—అను నిట్టి భావములతోఁ గూడిన వ్యవహారముచే జీవుఁడు బంధింపఁబడుచున్నాఁడు.

95 నాహం దుఃఖీ న మే దేహో
బంధః కో ఽస్యాత్మని స్థితః,
ఇతి భావానురూపేణ
వ్యవహారేణ ముచ్యతే. 4.126

'నేను దుఃఖిని కాను, నాకు దేహము లేదు, ఆత్మయందు బంధ మెచట?—అను నిట్టి భావములతోఁ గూడిన వ్యవహారము చేత జీవుఁడు ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

96 నాహం మాంసం న చాస్థీని
దేహా దన్యః పరో ఽస్మ్యహమ్,
ఇతి నిశ్చితవా నన్తః క్షీణావిద్యో విముచ్యతే. 4.127

నేను మాంసమును కాను, ఎముకలును కాను, దేహము వేత్తనవాఁడను, నేను పరతత్త్వమును - అని అంతరంగమున యుంచుకొనువాఁడు అవిద్యారహితుఁడై విముక్తిని బొందును

97 కల్పితేఽయ మవిద్యేయ
మనాత్మ న్యాత్మభావనాత్,
పరం పౌరుష మాశ్రిత్య
యత్నాత్పరమయా ధియా.
భోగేచ్ఛాం దూరత స్త్యక్త్వా
నిర్వికల్ప స్సుఖీ భవ. 4-1

అనాత్మయందు ఆత్మభావన చేయుటచే ఈ అవిద్య కల్పింపఁబడినది. గొప్ప పురుషప్రయత్నము నాశ్రయించి ఉత్తమబుద్ధి గూడి, భోగేచ్ఛను దూరముగ వదలి నిర్వికల్పుఁడవై సుఖవం వగుము.

98 మమ పుత్రో మమ ధన
మహం సోఽయ మిదం మమ,
ఇతీయ మింద్రజాలేన వాసనైవ విపల్గతి. 4-1

నా పుత్రుఁడు, నా ధనము, నేను, అతఁడు, ఇదినాది— ప్రకారమైన ఇంద్రజాలమువలె వాసనయే విజృంభించుచున్నది.

99 మా భవాజ్ఞో భవ జ్ఞ స్త్వం జహి సంసారభావనాం
అనాత్మ న్యాత్మభావేన కిమజ్ఞ ఇవ రోదిషి. 4-1:

నీవు అజ్ఞుఁడవు కాకుము. విజ్ఞుఁడవు కమ్ము. సంసారభావనను విడిచిపెట్టుము. అనాత్మయందు ఆత్మభావము గలిగి అజ్ఞానివలె ఏడ్చుచున్నావు?

100 క స్తవాయం జడో మూకో
దేహో మాంసమయోఽశుచిః,
యదర్థం సుఖదుఃఖాభ్యా
మవశః పరిభూయసే. 4-131

దేనిచేత నీవు అవశుఁడవై సుఖదుఃఖములచే పరాభవము నొందుచున్నావో అట్టి జడమై, మూఁగదై, మాంసమయమై అశుచియైనట్టి ఈ దేహము నీకెట్లు దాఁపురించినది?

101 అహో ను చిత్రం యత్సత్యం
బ్రహ్మ త ద్విస్మృతం నృణామ్,
తిష్ఠత స్తవ కార్యేషు మాస్తు రాగానురఞ్జనా. 4-132

అహో! ఎంత ఆశ్చర్యము! ఏ బ్రహ్మము సత్యమైయున్నదో దానినే జనులు మఱచిపోయిరి. జగత్కార్యములలో నుండు నీకు రాగభావము లేకుండుఁగాక!

102 అహో ను చిత్రం పద్మోత్థై
ర్బద్ధా స్తన్తుభి రద్రయః,
అవిద్యమానా యాఽవిద్యా
తయా విశ్వం ఖిలీకృతమ్,
ఇదం తద్వజ్రతాం యాతం
తృణమాత్రం జగత్త్రయమ్-ఇత్యుపనిషత్. 4-133

అహో! ఆశ్చర్యము! తామరతూఁడు దారముచే పర్వతములు బంధింపఁబడినవి. వాస్తవముగ లేని అవిద్యచే ప్రపంచము భిన్నభిన్నమై పోయినది. తృణమాత్రమైన ఈ ముల్లోకములు దానివలన వజ్రముతో సమానమైపోయినవి (స్థిరముగా తోఁచుచున్నవి).

103 యత్స్వరూపపరిభ్రంశ శ్చేత్యార్థే చితి మజ్జనమ్,
ఏతస్మా దపరో మోహో న భూతో న భవిష్యతి.5-4

దృశ్యవిషయములందు దృక్కు నిమగ్నమగుట యేదికలదో అదియే స్వరూపభ్రంశ మనఁబడును. దీనికంటె వేఱైన మోహము ఇంతవఱకు లేదు. ఇకమీఁదట నుండఁబోదు.

104 సంశాన్తసర్వసంకల్పా యా శిలావ దవస్థితిః,
జాగ్ర న్నిద్రావినిర్ముక్తా సా స్వరూపస్థితిః పరా.5-6

సమస్త సంకల్పములు నశించినదియు, శిలవలె నిశ్చలమైనదియు జాగ్రత్తు, నిద్రకానిదియునగు స్థితియే స్వరూపస్థితి యనఁబడును. అది సర్వోత్కృష్టమైన స్థితి.

105 అహంతాంశే క్షతే శాన్తే భేదనిష్పన్ద చిత్తతా,
అజడా యా ప్రకచతి తత్స్వరూప మితీరితమ్. 5-7

అహంవృత్తి తొలఁగఁగా, ద్వైతము ఉపశమింప భేదభావము చిత్తమందు రహితము కాఁగా జడముకాని ఏ స్థితికలదో అదియే స్వ స్వరూపమని చెప్పఁబడును.

106 జ్ఞానభూమిః శుభేచ్ఛాఖ్యా ప్రథమా సముదాహృతా,
విచారణా ద్వితీయాతు తృతీయా తనుమానసీ.5-24

107 సత్త్వాపత్తి శ్చతుర్థీ స్యాత్తతో ఒసంసక్తినామికా,
పదార్థభావనా షష్ఠీ సప్తమీ తుర్యగా స్మృతా. 5-25

సప్తజ్ఞానభూమికలలో మొదటిది శుభేచ్ఛయని చెప్పఁబడినది. రెండవది విచారణ, మూఁడవది తనుమానసీ, నాల్గవది సత్త్వాపత్తి, ఐదవది అసంసక్తి, ఆఱవది పదార్థభావన, ఏడవది తుర్యగ.

108 ఆసా మన్తః స్థితా. ముక్తి
ర్యస్యాం భూయో న శోచతి,
ఏతాసాం భూమికానాం త్వ
మిదం నిర్వచనం శృణు. 5-26

ఈ భూమికలలో (వానిని ఆచరించినవారికి) ముక్తికలదు. ఆ మోక్షస్థితియందు వ్యక్తి మఱల శోకమును బొందఁడు. ఈ భూమికలయొక్క నిర్వచనమును నీ విపుడు వినుము.

109 స్థితః కిం మూఢ ఏవాస్మి
ప్రేక్షేఒహం శాస్త్రసజ్జనైః,
వైరాగ్యపూర్వమిచ్ఛేతి
శుభేచ్ఛేత్యుచ్యతే బుధైః. 5-27

అయ్యో! నేనింతవఱకు ఏల మూఢుఁడనై పడియుంటిని? ఇఁకనైనను శాస్త్రసజ్జన సాంగత్యాదులను గావించి యథార్థతత్త్వమును దర్శించెదను '—అను నిట్టి వైరాగ్యపూర్వకమైన ఇచ్ఛనే శుభేచ్ఛయని విజ్ఞులు పలుకుదురు.

110 శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క వైరాగ్యాభ్యాస పూర్వకమ్,
సదాచార ప్రవృత్తి ర్యా ప్రోచ్యతే సా విచారణా. 5-28

శాస్త్రసజ్జనసాంగత్యముచేతను, వైరాగ్యాభ్యాసముచేతను, కలుగు సదాచారప్రవృత్తి విచారణ యనఁబడును.

111 విచారణా శుభేచ్ఛాభ్యా మిన్ద్రియార్థేషు రక్తతా,
యత్ర సా తనుతామేతి ప్రోచ్యతే తనుమానసీ5-29

శుభేచ్ఛచేతను, విచారణలచేతను, ఇంద్రియార్థములగు విషయములందు ఆసక్తి క్షీణించిపోవుస్థితి 'తనుమానసి' యని చెప్పఁబడును.

112 భూమికా త్రితయాభ్యాసా చ్చిత్తే తు విరతేర్వశాత్
సత్త్వాత్మని స్థితే శుద్ధే సత్త్వాపత్తి రుదాహృతా. 5-30

ఈ మూఁడు భూమికలయొక్క అభ్యాసముచే చిత్తమందు చక్కని వైరాగ్య మేర్పడి, చిత్తము శుద్ధసత్త్వస్థితిని బడసి స్వాత్మయందు నిలుకడఁబొందుట సత్త్వాపత్తి యనఁబడును.

113 దశా చతుష్టయాభ్యాసా దసంసర్గఫలా తు యా.
రూఢసత్త్వ చమత్కారా ప్రోక్తా ఽసంసక్తినామికా. 5-31

నాలుగు భూమికల అభ్యాసముచే సత్త్వారూఢ స్థితిని బొంది విషయవాసనారహితమగు అసంగస్థితియం దుండుటే అసంసక్తి యనఁబడును.

114 భూమికా పంచకాభ్యాసా
త్స్వాత్మారామతయా దృఢమ్,
అభ్యంతరాణాం బాహ్యానాం
పదార్థానా మభావనాత్. 5-32

115 పరప్రయుక్తేన చిరం ప్రయత్నే నావబోధనమ్,
పదార్థభావనా నామ షష్ఠీ భవతి భూమికా. 5-33

ఈ ఐదుభూమికలయొక్క అభ్యాసముచే బాహ్యాభ్యంతర పదార్థభావనారహితుఁడై స్వాత్మయందు దృఢముగ స్థితినిబడయుచు

పరులచే చాల ప్రయత్నపూర్వకముగ పునరుత్థానము నొందింపఁబడు స్థితి 'పదార్థభావన' యనఁబడును.

116 భూమిషట్కచిరాభ్యాసా ద్భేదస్యానుపలంభనాత్,
యత్స్వభావైక నిష్ఠత్వం సా జ్ఞేయా తుర్యగా గతిః.
5-34

ఆఱుభూమికల చిరకాలాభ్యాసవశమున భేదభావన తొలఁగఁగా స్వభావముగ ఏర్పడెడి ఆత్మయందలి నిష్ఠ తుర్యగయని చెప్పఁబడును.

117 జీవన్ముక్తా న మజ్జన్తి సుఖదుఃఖరసస్థితే,
ప్రకృతేనాథ కార్యేణ కించిత్కుర్వన్తి వా న వా.
5-37

జీవన్ముక్తులు సుఖదుఃఖాదులందు మునుంగరు. వారు సంప్రాప్తించు కార్యములను ఒకింత చేయుదురు, లేక, చేయకయుందురు.

118 అజాగ్రత్స్వప్ననిద్రస్య యత్తే రూపం సనాతనమ్,
అచేతనం చా జడం చ తన్మయో భవ సర్వదా5-50

జాగ్రత్, స్వప్నసుషుప్తిదశలులేని నీయొక్క సనాతనమైనట్టియు, జడచేతనములు కానట్టియు, ఏ ఆత్మస్వరూపము కలదో దానియందు సదా తన్మయుఁడవై యుండుము.

119 జడతాం వర్జయిత్వైకం
శిలాయాం హృదయం హి తత్,
అమనస్క స్వరూపం య
త్తన్మయో భవ సర్వదా. 5-51

120 చిత్తం దూరే పరిత్యజ్య
యోఽసి సోఽసి స్థిరో భవ. 5-52

జడమగు స్థితినొకటిని వీడిన శిలాహృదయమే అది (నిర్వికార ఆత్మస్థితి). అట్టి అమనస్క- ఆత్మస్వరూపమందు సదా తన్మయుఁడవై యుండుము. చిత్తమును దూరముగ పరిత్యజించి ఏది నీవై యున్నావో అట్టి ఆత్మస్వరూపమందు స్థిరుఁడవై యుండుము.

121 సంకల్ప సంక్షయవశా ద్గలితే తు చిత్తే
సంసార మోహమిహికా గలితా భవన్తి,
స్వచ్ఛం విభాతి శరదీవ ఖమాగతాయాం
చిన్మాత్ర మేక మజ మాద్య మనంత మన్తః. 5-53

సంకల్పములు నశించుటవలన చిత్తము ఉపశమించును. అత్తఱి శరత్కాలము రాఁగా ఆకాశము తన సహజ నిర్మలత్వముతో ఆవిర్భవించునట్లు ఏకమై, జన్మరహితమై, ఆద్యమై, అనంతమైనట్టి చిన్మాత్రాత్మ తనలో అనుభూత మగును.

122 సాక్షిభూతే సమే స్వచ్ఛే నిర్వికల్పే చిదాత్మని,
నిరిచ్ఛం ప్రతిబింబన్తి జగన్తి ముకురే యథా. 5-55

సాక్షిభూతమై, సమమై, స్వచ్ఛమై, నిర్వికల్పమైనట్టి చిదాత్మయందు, ఇచ్ఛలేకయే అద్దమునందు వస్తువులవలె - జగత్తులు ప్రతిబింబించుచున్నవి.

123 ఏకం బ్రహ్మ చిదాకాశం సర్వాత్మక మఖండితమ్,
ఇతి భావయ యత్నేన చేత శ్చాంచల్య శాంతయే.
5-56

ఏకమై, చిదాకాశమై, సర్వాత్మకమై, అఖండమైనట్టి బ్రహ్మము- చిత్తచాంచల్యము శమించుట కొఱకై - ప్రయత్నపూర్వకముగ భావింపుము.

124 జ్ఞాతం జ్ఞాతవ్య మధునా దృష్టం ద్రష్టవ్య మద్భుతమ్
విశ్రాన్తోఽస్మి చిరం శ్రాంత శ్చిన్మాత్రా న్నాస్తి కించన
5-58

ఇప్పుడు నేను తెలిసికొనఁదగిన దానిని తెలిసికొంటిని. చూడఁదగిన అద్భుతమైనదానిని (ఆత్మను) చూచితిని. చిరకాలము (సంసారమున) శ్రమించి ఇప్పుడు విశ్రాంతి నొందితిని. చిన్మాత్రము (ఆత్మ) కంటె వేఱైనది ఏదియును ఇచట లేదు.

125 త ఏవ భూమతాం ప్రాప్తా స్సంశాన్తాశేషకిల్బిషాః,
మహాధియ శ్శాన్తధియో యే యాతా విమనస్కతామ్.
5-60

సమస్త పాపములు నశించినవారును, గొప్పబుద్ధిమంతులును, శాంతచిత్తులును, అమనస్కస్థితిని బొందినవారునగు మహనీయులే భూమత్వమును (బ్రహ్మత్వమును) పొందినవారగుచున్నారు.

126 దృశ్యం సంత్యజతో హేయ
ముపాదేయ ముపేయుషః, 5-62

127 ద్రష్టారం పశ్యతో నిత్య మద్రష్టార మపశ్యతః,
విజ్ఞాతవ్యే పరే తత్త్వే జాగరూకస్య జీవతః. 5-63
సుప్తస్య ఘనసమ్మోహమయే సంసారవర్త్మని,

128 అత్యన్తపక్వ వైరాగ్యా దరసేషు రసేష్వపి, 5-64
సంసారవాసనా జాలే ఖగజాల ఇవాధునా.

129 త్రోటితే హృదయగ్రన్థౌ శ్లథే వైరాగ్యరంహసా. 5-65

130 కాతకం ఫలమాసాద్య యథా వారి ప్రసీదతి,
తథా విజ్ఞానవశతః స్వభావః సంప్రసీదతి. 5-66

హేయమగు దృశ్యమును విడచువాఁడును, గ్రహింపఁదగిన ఆత్మవస్తువును గ్రహించువాఁడును, దృక్ స్వరూపమును గాంచువాఁడును, దృశ్యకానిదానిని (జగమును) చూడనివాఁడును, ఎఱుఁగఁదగిన పరతత్త్వమందు జాగరూకుఁడై జీవించువాఁడును, ఘనమోహమయమగు సంసారమార్గమందు నిద్రితుఁడైనవాఁడును, రస, అరసపదార్థములన్నిటియందు అత్యంత పరిపక్వవైరాగ్యము కలవాఁడును, పక్షికి వలవలె ఉన్నట్టి ఈ సంసారవాసన యనెడి వలను వైరాగ్యవేగముచే త్రెంచివేసినవాఁడును, హృదయగ్రంథి విచ్ఛిన్నమైనవాఁడును, చిల్లగింజచే జలము నిర్మలమగునట్లు విజ్ఞానవశమున అవిద్య తొలఁగినవాఁడునగు మహనీయునకు స్వస్వభావము (బ్రహ్మభావము, ఆత్మస్థితి) ప్రసన్నమగును. (ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగును).

131 అయత్నోపనతే ష్వక్షి దృగ్ద్రవ్యేషు యథా మనః,
నీరాగమేవ పతతి తద్వ త్కార్యేషు ధీరధీః. 5.70

నేత్రాదీంద్రియములకు అప్రయత్నముగనే గోచరించు విషయములందు మనస్సు ఎట్లు రాగరహితముగనే వ్యాపించునో, అట్లే ధీమని బుద్ధి కర్తవ్యకార్యములందు రాగరహితముగనే ప్రవృత్తి గలిగియుండును.

132 హస్తం హస్తేన సంపీడ్య దన్తై ర్దన్తా న్విచూర్ణ్య చ,
అంగానంగైరి వాక్రమ్య జయే దాదౌ స్వకం మనః.
5.75

133 మనసో విజయా న్నాన్యా గతి రస్తి భవార్ణవే. 5.76

చేతితో చేతిని గట్టిగా నలిపి, దంతములతో దంతములను గట్టిగా కొఱికి అంగములను అంగములతో చఱచి (ఏదియో విధముగ పట్టుదలతో) తన మనస్సును జయించవలెను. సంసార సముద్రమును దాటుటకు మనస్సును జయించుటకంటె వేఱు మార్గము లేదు.

134 తావన్నిశీవ వేతాలా వల్గన్తి హృది వాసనాః,
ఏకతత్త్వ దృఢాభ్యాసా ద్యావ న్న విజితం మనః.
5.79

ఏకతత్త్వము (బ్రహ్మము) యొక్క దృఢాభ్యాసము ద్వారా మనస్సు జయింపఁబడనంతవఱకు రాత్రియందు భేతాళములవలె హృదయమునందు వాసనలు మెలఁగుచుండును.

135 ఏనం మనో మణిం బ్రహ్మన్ బహుపంకకళంకితమ్.
వివేకవారిణా సిద్ధ్యై ప్రక్షాళ్యాలోకవాన్ భవ. 5.83

బ్రహ్మనిష్ఠా! బహుదోషములు, పాపములు అను బురదచే కళంకితమైన ఈ మనస్సను మణిని మోక్షసిద్ధికొఱకై వివేకమను నీటితో కడిగి ప్రకాశము (లేక చక్కనిచూపు, ఉత్తమదృష్టి) కలవాఁడవు కమ్ము!

136 వివేకం పరమాశ్రిత్య బుద్ధ్యా సత్య మవేక్ష్య చ,
ఇంద్రియారీ నలం ఛిత్త్వా తీర్ణో భవ భవార్ణవాత్.
5_84

గొప్ప వివేకము నాశ్రయించి బుద్ధితో సత్యమును గాంచి, ఇంద్రియములను శత్రువులను లెస్సగా ఛేదించి సంసారసముద్రమును దాటివేయుము.

137 అస్థామాత్ర మనంతానాం
దుఃఖానా మాకరం విదుః,
అనాస్థామాత్ర మభితః
సుఖానా మాలయం విదుః. **5-85**

ఆశయొక్కటే అనంతదుఃఖములకు స్థానమని పెద్దలు కనుగొనిరి. ఆశ లేకుండుటయే సమస్త సుఖములకు స్థానమని బుధులు కనుగొనిరి.

138 వాసనాతంతుబద్ధో ఽయం లోకో విపరివర్తతే,
సా ప్రసిద్ధాతిదుఃఖాయ సుఖా యోచ్ఛేద మాగతా. **5-86**

వాసనలను త్రాళ్ళచే కట్టబడి ఈ లోకము (జనులు) జననమరణచక్రమున పరిభ్రమించుచున్నది. కావున ఈ ఆశ ఉండినచో మహాదుఃఖమునకును, ఛేదింపబడినచో మహాసుఖమునకును కారణమగుచున్నది.

139 ధీరో ఽప్యతిబహుజ్ఞో ఽపి కులజో ఽపి మహానపి,
తృష్ణయా బధ్యతే జన్తుః సింహః శృఙ్ఖలయా యథా. **5-87**

ధీరుడైనను, బహుజ్ఞుడైనను, కులీనుడైనను, మహత్త్వముకలవాడైనను, సింహము సంకెళ్ళచే బంధింపబడునట్లు మనుజుడు తృష్ణ (ఆశ)చే బంధింపబడుచున్నాడు.

140 పరమం పౌరుషం యత్న
మాస్థాయాదాయ సూద్యమమ్,

యథాశాస్త్ర మనుద్వేగ
మాచరన్ కో న సిద్ధిభాక్. **5-88**

గొప్ప పురుషప్రయత్నమును గావించి యత్నశీలుడై శాస్త్రానుసారము స్థిరచిత్తముతో పరిశ్రమ మొనర్చుచో ఎవడు (మోక్ష) సిద్ధిని బొందడు?

141 అహం సర్వ మిదం విశ్వం
పరమాత్మాహ మచ్యుతః,
నాన్యదస్తీతి సంవిద్యా
పరమా సా హ్యహం కృతిః. **5-89**

నేను, ఈ సమస్తప్రపంచము అచ్యుతుడగు పరమాత్మయే. చైతన్యరూపుడనగు నాకంటె అన్యమైనది ఏదియును లేదు—అను నిట్టి అహంకారము సర్వోత్కృష్టమైనది.

142 సర్వస్మా ద్వ్యతిరిక్తో ఽహం
వాలాగ్రాదప్యహం తనుః,
ఇతి యా సంవిదో బ్రహ్మ
న్ద్వితీయాహం కృతిః శుభా. **5-90**

నేను ఈ సమస్త జగత్తుకంటెను వేఱైనవాడను, నేను కేశాగ్రమునకంటెను కూడ సూక్ష్మమైనవాడను—ఈ ప్రకారమగు జ్ఞానముతో గూడినది రెండవ అహంకారము. ఇదియు శుభప్రదమైనదే.

143 మోక్షా యైషా న బంధాయ జీవన్ముక్తస్య విద్యతే.
5-91

ఈ రెండు అహంకారములును మోక్షమును కలుగఁజేయును ఇవి జీవన్ముక్తుల కుండును.

144 పాణిపాదాదిమాత్రోఽయ మహ మిత్యేష నిశ్చయః
అహంకార స్తృతీయోఽసౌ లౌకిక స్తుచ్ఛ ఏవ సః
5-9.

నేను హస్తపాదాదులతోఁగూడిన శరీరమునే అనెడి నిశ్చయముతోఁగూడిన అహంకారము మూఁడవది. ఇది లౌకికమైనది తుచ్ఛమైనది యగును.

147 వర్త్య ఏవ దురాత్మాసౌ కంద స్సంసార దుస్తరోః,
అనేనాభిహతో జన్తు రధోఽధః పరిధావతి. 5-9

ఈ మూఁడవ అహంకారము సంసారమను విషవృక్షమునకు మూలకంద మగును. దుష్టమైన ఈ అహంకారము త్యాజ్యమైనదియే యగును. ఈ లౌకికాహంకారముచే అభిహతుఁడైన జీవుఁడు అధోగతిని బొందుచున్నాఁడు.

146 ప్రథమౌ ద్వావహంకారా వంగీకృత్య త్వలౌకికౌ,
తృతీయాహంకృతి స్త్యాజ్యా లౌకికీ దుఃఖదాయినీ.
5-9

అలౌకికములైన మొదటి రెండు అహంకారములను అంగీకరించి మూఁడవదియైన తుచ్ఛలౌకికాహంకారమును విడనాడవలెను

147 అథ తే అపి సంత్యజ్య సర్వాహంకృతివర్జితః,
స తిష్ఠతి తథాత్యుచ్చైః పర మేవాధిరోహతి. 5-9

తదనంతరము మొదటి రెండు అహంకారములనుకూడ వదలి ఏ అహంకారమున్ను లేక, విజ్ఞుఁడు సర్వోత్తమమైన మోక్షపదమును అధిరోహించుచున్నాఁడు.

148 భోగేచ్ఛామాత్రకో బన్ధ స్తత్త్యాగో మోక్ష ఉచ్యతే,
మనసోఽభ్యుదయో నాశో మనోనాశో
మహోదయః. 5-97

భోగేచ్ఛయే బంధము. దానిని వదలుటయే మోక్షము— అని చెప్పఁబడును. మనస్సు (సంకల్ప వికల్పములు) వృద్ధినొందుటయే హాని. మనోనాశమే గొప్పలాభము.

149 యథా సౌక్ష్మ్యా చ్చిదాభాస్య ఆకాశో నోపలక్ష్యతే,
తథా నిరంశ శ్చిద్భావ స్సర్వగోఽపి న లక్ష్యతే5-99

ఆకాశము సూక్ష్మమైనదగుటచే అగపడనట్లు, అఖండమగు చైతన్యసత్త సర్వవ్యాపకమైయున్నను అగపడకున్నది,

150 ఆదౌ శమదమప్రాయై ర్గుణై శ్శిష్యం విశోధయేత్,
పశ్చా త్సర్వ మిదం బ్రహ్మ శుద్ధ స్త్వ మితి బోధయేత్
5-104

మొదట శమదమాది గుణములచే గురువు శిష్యుని పరిశుద్ధునిగా చేయవలెను. పిమ్మట 'ఈ సమస్తము బ్రహ్మమనియు, నీవు పరిశుద్ధుఁడ'వనియు బోధింపవలెను.

151 జ్ఞానదృష్టౌ ప్రసన్నాయాం ప్రబోధవితతోదయే,
యదావ జ్ఞాస్యసి స్వస్థో మద్వాగ్వృష్టి బలాబలమ్.

జ్ఞానదృష్టి కలుగఁగా, జ్ఞానోదయము కాఁగా స్వస్థుఁడవై నా వాగ్వృష్టి (బోధ) యొక్క బలాబలములను నీవు తెలిసికొనఁగలవు.

152 సర్వం బ్రహ్మేతి యస్యాన్త
ర్భావనా సా హి ముక్తిదా,

భేదదృష్టి రవిద్యేయం సర్వథా తాం విసరయేత్,
మునే నాసాద్యతే తద్ధి పద మక్షయ ముచ్యతే 5-113

'అంతయు బ్రహ్మమే' అనుభావన ఎవని హృదయమున కలుగునో, అది యతనికి మోక్షము నొసంగును. భేదదృష్టియే అవిద్య. దానిని సర్వథా విసర్జించవలెను. అట్టి అవిద్యచే ఏది పొందఁబడదో, విద్యచేతనే పొందఁబడునో, అది అక్షయమగు పద మని చెప్పఁబడును.

153 కుతో జాతేయ మితి తే ద్విజ మాస్తు విచారణా,
ఇమాం కథ మహం హన్మీత్యేషా తేఽస్తు విచారణా. 5.114

ద్విజుఁడా ! ఈ అవిద్య (మాయ) ఎట్లు కలిగినది ? అను విచారణ నీకు వలదు. దీని నెట్లు నశింపఁజేయుదును ? అను విచారణ మాత్రము కలిగియుండుము.

154 అస్తం గతాయాం క్షీణాయా
మస్యాం జ్ఞాస్యసి తత్పదమ్,
యత ఏషా యథా చైషా
యథా నష్టేత్యఖండితమ్. 5.115

ఈ అవిద్య నశించినచో నీవు బ్రహ్మపదము నెఱుఁగఁగలవు. అపు డీ అవిద్య దేనివలన కలిగినది, ఎట్లు కలిగినది, ఎట్లు నశించినది—అంతయు సంపూర్ణముగ తెలిసికొనఁగలవు.

155 తదస్యా రోగశాలాయా యత్నం కురు చికిత్సనే,
యత్తైషా జన్మదుఃఖేషు న భూయ స్త్వాం నియోక్ష్యతి
5.116

రోగరూపమగు ఈ అవిద్య నశించుటకై చికిత్స చేయుము. అవిద్యను నశింపఁజేసినచో అది నిన్ను మఱల జననమరణ దుఃఖము లందు పడవేయదు.

156 స్వసంకల్పిత తన్మాత్రాజా లాభ్యన్తరవర్తి చ,
పరాం వివశతా మేతి శృంఖలాబద్ధ సింహవత్. 5-129

తాను సంకల్పించుకొనిన విషయము లనెడు వలలోపడి - సంకెళ్ళతో కట్టఁబడిన సింహమువలె-జీవుఁడు మిక్కిలి పరాధీనమై పోవుచున్నాఁడు.

157 చిన్తానలశిఖాదగ్ధం కోపాజగరచర్వితమ్,
కామాబ్ధి కల్లోలరతం విస్మృతాత్మ పితామహమ్,
సముద్ధర మనో బ్రహ్మ న్మాతంగ మివ కర్దమాత్.
5-134

మహాశయా ! చింతయనెడు అగ్నిశిఖలచే దగ్ధమైనదియు, కోపమను కొండచిలువచే కబళింపఁబడినదియు, కామమను కల్లోల సముద్రమున ఉక్కిరిబిక్కిరి యగుచున్నదియు, తనయొక్క కారణ కారణమగు ఆత్మను మఱచినదియునగు మనస్సును - బురదనుండి ఏనుఁగును లేవఁదీయునట్లు సముద్ధరింపుము.

158 భుక్త్వా జన్మ సహస్రాణి భూయ స్సంసారసంకటే,
పతన్తి కేచి దబుధా స్సంప్రాప్యాపి వివేకితామ్.
5-143

కొందఱు అజ్ఞులు వేలకొలఁది జన్మల ననుభవించియు, వివేచనాశక్తి కలిగియున్నప్పటికిని, తిరిగి సంసారసంకటమున పడుచున్నారు.

159 న జాయతే న మ్రియతే క్వచిత్కించిత్కదాచన,
పరమార్థేన విప్రేన్ద్ర మిథ్యా సర్వం తు దృశ్యతే.
5-165

ద్విజేంద్రా! పరమార్థముగ చూచిన ఏదియు ఎచటను పుట్టుటలేదు. మరణించుటలేదు. సమస్తము మిథ్యగనే కన్పట్టుచున్నది.

160 కోశ మాశాభుజంగానాం సంసారాడంబరం త్యజ,
అసదేత దితి జ్ఞాత్వా మాతృభావం నివేశయ 5-166

ఆశలను సర్పములకు కోశమైన ఈ సంసారాడంబరమును వీడుము. ఇదియంతయు అసత్తని (మిథ్యయని) తెలిసికొని మాతృభావమును పొందుము (దృశ్యభావనను వదలి దృఙ్మాత్రముగా నుండుము)

161 గంధర్వనగరస్యార్థే భూషితే ఽభూషితే తథా,
అవిద్యాంశే సుతాదౌ వా కః క్రమః సుఖదుఃఖయోః
5-167

గంధర్వనగరమందలి పదార్థములు భూషితములైనను, కాకున్నను, ఏమి ప్రయోజనము? అవి కల్పితములే అయియున్నవి. అట్లే అవిద్యాంశమైన ఈ పుత్రాదుల విషయమున్ను అంతియే. కావున ఇక సుఖదుఃఖముల క్రమ మెచట?

162 ధనదారేషు వృద్ధేషు దుఃఖం యుక్తం న తుష్టతా,
వృద్ధాయాం మోహమాయాయాం కః సమాశ్వాసవా
నిహ 5-168

ధనదారాదులు వృద్ధి అయినచో దుఃఖించుట యుక్తము కాని, సంతుష్టినొందుట కాదు. మోహమాయ పెరిగినచో ఈ ప్రపంచమున ఎవనికి శాంతికలుగును?

163 యైరేవ జాయతే రాగో మూర్ఖస్యాధికతాం గతైః,
తైరేవ భోగైః ప్రాజ్ఞస్య విరాగ ఉపజాయతే.
5-169

ఏ భోగములు అధికమైనచో మూర్ఖునకు రాగము కలుగునో, ఆ భోగములవలననే ప్రాజ్ఞునకు వైరాగ్యము కలుగుచున్నది.

164 యది తే నేన్ద్రియార్థశ్రీః స్పదతే హృది వై ద్విజ,
తదా విజ్ఞాతవిజ్ఞేయః సముత్తీర్ణో భవార్ణవాత్. 5-174

నీకు హృదయమునందు ఇంద్రియార్థములగు విషయములు రుచించనిచో, అపుడు నీవు జ్ఞేయమగు ఆత్మ నెఱిగినవాఁడవును, సంసారసముద్రమును దాటినవాఁడవును అగుదువు.

165 ఉచ్చైః పదాయ పరయా ప్రజ్ఞయా వాసనాగణాత్
పుష్పాద్గంధ మపోహ్యారం చేతోవృత్తిం పృథక్కురు
5-175

మహోన్నతమగు మోక్షపదప్రాప్తికొఱకై గొప్ప ప్రజ్ఞతో పుష్పమునుండి గంధమువలె-వాసనా సముదాయమునుండి చిత్తవృత్తిని వేఱుచేయుము.

166 సంసారాంబునిధా వస్మి న్వాసనాంబుపరిప్లుతే,
యే ప్రజ్ఞానావ మారూఢాస్తే తీర్ణాః పండితాః పరే.
5-176

వాసనలను జలముచే ఉప్పొంగు ఈ సంసార మహాసమ
మును ప్రజ్ఞయను నావ నెక్కిన మహాత్ములు దాటివేయుదురు.

167 సంకల్పేనైవ సంకల్పం మనసైవ మనో మునే,
ఛిత్వా స్వాత్మని తిష్ఠ త్వం కిమేతావతి దుష్కర
5-1

మునీ! సంకల్పముచేతనే సంకల్పమును, మనస్సుచే మనస్సును ఛేదించివైచి స్వాత్మయందు స్థితి గల్గియుండుము. ఇ కష్ట మేమున్నది?

168 తండులస్య యథా చర్మ యథా తామ్రస్య కాలిమ
నశ్యతి క్రియయా విప్ర పురుషస్య తథా మలమ్.
5-1

ద్విజా! బియ్యపుగింజపై పొట్టున్ను, రాగిపాత్రపై మున్ను ప్రయత్నముచే తొలఁగిపోవునట్లు, మనుజుని హృదయ దలి అజ్ఞానమాలిన్యమున్ను ప్రయత్నముచే తొలఁగిపోఁగలదు.

169 జీవస్య తండులస్యేవ మలం సహజ మప్యలమ్,
నశ్యత్యేవ న సందేహ స్తస్మా దుద్యమ వాన్భవే
ఇతి మహోపనిషత్. 5-

బియ్యపుగింజకు పొట్టు సహజమైనట్లు (అజ్ఞానియగు) జీ అజ్ఞానమాలిన్యము సహజమైనను (అనాదిగానున్నను) అది ప్ర త్నముచే తప్పక నశించును. కావున మనుజుఁడు ప్రయత్నశీ కావలయును.

170 అస్తరాస్థాం పరిత్యజ్య భావశ్రీం భావనామయీమ్.
యోఽసి సోఽసి జగత్యస్మిం ల్లీలయా విహరానఘ.
6-1

పాపరహితా! లోపల ఆసక్తిగ, (దృశ్య) భావనామయము లైన భావనలను వీడి ఏది శేషించునో అది (ఆత్మ) నీవై ఈ జగత్తు నందు లీలగా విహరింపుము.

171 సర్వత్రాహ మకర్తేతి దృఢభావనయా ఽనయా.
పరమామృతనామ్ని సా సమతైవావశిష్యతే. 6-2

'నేను సర్వత్ర అకర్తనై యున్నాను'—అను ఈ దృఢ నిశ్చయముతో విహరింపుము. అపుడు సర్వోత్కృష్టమైన మోక్ష మను సమావస్థయే శేషించును.

172 ఖేదోల్లాసవిలాసేషు స్వాత్మకర్తృతయైకయా,
స్వసంకల్పే క్షయం యాతే సమతైవావశిష్యతే. 6-3

సుఖదుఃఖవిలాసములు కేవలము మనఃకల్పితములై యున్నవి. మనుజునకు తనయొక్క సంకల్పములు క్షయించినచో సమత్వమే (ఆత్మస్థితియే) శేషించును.

173 సమతా సర్వభావేషు యాఽసౌ సత్యపరా స్థితిః,
తస్యా మవస్థితం చిత్తం న భూయో జన్మభాగ్భవేత్
6-4

సర్వావస్థలయందును సమముగనుండు సత్యస్థితి యేదికలదో దానియందు చిత్తము చక్కగా నిలుకడపొందినచో ఇక జీవుఁడు తిరిగి జన్మను పొందనేరఁడు.

174 అథవా సర్వకర్తృత్వ మకర్తృత్వం చ వై మ
సర్వం త్యక్త్వా మనః పీత్వా యోఽసి సోఽసి

ఓ మునీ ! నేను ' సర్వకర్తను ' అనికాని, ' నేను అక అనికాని ఉండు సమస్తభావములను వీడి, మనస్సును మ్రింగి ఏస్థితి మిగిలియుండునో దానియందు స్థిరముగ నుండుము.

175 శేషస్థిర సమాధానో యేన త్యజసి తత్త్యజ.

నీవు సర్వమును దేనిచే త్యాగమొనర్చెదవో దానిని (అ కారమును) కూడ త్యజించివేసి శేషించిన దానియందు స్థిర నుండుము.

176 సమూలమఖిలం త్యక్త్వా వ్యోమసామ్యః ప్రశాన్త

అంతయు సమూలముగ త్యజించి ప్రశాంతబుద్ధికలవా ఆకాశమువలె నిర్లేపముగ నుండుము.

177 హృదయాత్సంపరిత్యజ్య సర్వా వాసనపంక్తయః
యస్తిష్ఠతి గతవ్యగ్రః స ముక్తః పరమేశ్వరః.

వాసన లన్నిటిని హృదయమునుండి త్యజించివేసి, ఏవా తయులేక ఎవడుండునో, ఆతడే ముక్తుడు, ఆతడే పరమేశ్వరు

178 దృష్టం ద్రష్టవ్య మఖిలం
భ్రాన్తం భ్రాన్త్వా దిశో దశ
యుక్త్యా వై చరతో జ్ఞస్య
సంసారో గోష్పదాకృతిః.

చూడవలసిన దంతయు చూచితిని. భ్రాంతితోగూడ దశ దిక్కులు దిరిగితిని. తెలిసిన అంత నేమనగా—(గురూపదిష్టమగు) యుక్తితో సంచరించు జ్ఞానికి ఈ సంసారసముద్రము గోష్పాదమంతటిది (దాటుటకు సులభసాధ్యమైనది).

179 స బాహ్యాభ్యన్తరే దేహే
హ్యధ ఊర్ధ్వం చ దిక్షు చ,
ఇత ఆత్మా తతో ఒప్యాత్మా
నాస్త్యనాత్మమయం జగత్. 6-10

దేహమునకు లోపల వెలుపల, క్రింద, మీద, దశదిశల, ఇటు, అటు అంతటను ఆత్మయే కలదు. అనాత్మమయముగ జగత్తు లేదు.

180 న తదస్తి న యత్రాహం న తదస్తి న తన్మయమ్,
కిమన్య దభివాంఛామి సర్వం సచ్చిన్మయం తతమ్.
6.11

నేనులేని చోటు లేదు. నా స్వరూపముకాని పదార్థమేదియు ను లేదు. ఇక నేను వేరొకదానిని దేనిని కోరుదును ? సర్వము వ్యాపకమైన సచ్చిదానంద మాత్రమే అయియున్నది.

181 సమస్తం ఖల్విదం బ్రహ్మ సర్వమాత్మేద మాతతమ్,
అహ మన్య దిదం చాన్య దితి భ్రాన్తిం త్యజానఘ.
6-12

పాపరహితా ! ఈ సమస్తము బ్రహ్మమే. ఈ సమస్తము వ్యాపకమైన ఆత్మయే. ' నేను వేఱు, ఇది వేఱు ' అను భ్రాంతిని వీడుము.

182 తతే బ్రహ్మఘనే నిత్యే సంభవన్తి న కల్పితాః,
న శోకో ఒస్తి న మోహో ఒస్తి న జరాస్తి న జన్మవా
6-13

నిరవకాశమై, సత్యమై, నిత్యమైనట్టి బ్రహ్మము సర్వత్ర వ్యాపించియుండగా దానియందు కల్పితపదార్థములుండుట సంభవింపదు. కావున శోకములేదు, మోహము లేదు, ముసలితనము లేదు, జన్మమును లేదు.

183 య దస్తీహ త దేవాస్తి విజ్వరో భవ సర్వదా,
యథా ప్రాప్తానుభవతః సర్వత్రా నభివాంఛనాత్.
6-14

ఇచట ఏది కలదో, అదిగో అంతటను ఉన్నది. ఈ దృష్టితో సర్వత్ర ఏ వస్తువును వాంఛింపక, సంప్రాప్తమైనదానిని అనుభవించుచు సదా సంతాపరహితుండవై యుండుము.

184 సంత్యజ్య హృద్గుహేశానం
దేవ మన్యం ప్రయాన్తి యే,
తే రత్న మభివాంఛన్తి
త్యక్తహస్తస్థ కౌస్తుభాః. 6-20

ఎవరు తమ హృదయగుహయందున్న పరమేశ్వరుని విడిచి ఇతర దేవతలను ఆరాధింతురో, అట్టివారు చేతియందలి కౌస్తుభమణి విడిచి, ఇతరమగు రత్నమును కోరువారే యగుదురు.

185 ఉత్థితానుత్థితా నేతా నింద్రియారీ న్పునః పునః,
హన్యా ద్వివేక దండేన వజ్రేణేవ హరి ర్గిరీన్. 6-21

పైకిలేచుచుండు ఇంద్రియములను శత్రువులను వివేకమను కఱ్ఱచే — ఇంద్రుడు వజ్రాయుధముచే పర్వతములరెక్కలను వలె — మఱల మఱల కొట్టవలెను (వానిని జయించవలెను).

186 అజ్ఞానోపహతో బాల్యే యౌవనే వనితాహతః,
శేషే కలత్రచిన్తార్తః కిం కరోతి నరాధమః 6-23

ఈ జీవితము బాల్యమందు అజ్ఞానముచేతను, యౌవనమందు వనితాదులచేతను హతమై పోవుచున్నది. ఇక శేషించిన వృద్ధాప్యమున భార్యాపుత్రాదులను గూర్చిన చింతచే మనుజుడు బాధపడుచున్నాడు. ఇట్టి (అజ్ఞానియగు) నరాధముడు ఇక ఏమి చేయగలడు?

187 సతో ఒసత్తా స్థితా మూర్ధ్ని
రమ్యాణాం మూర్ధ్న్యరమ్యతా,
సుఖానాం మూర్ధ్ని దుఃఖాని
కిమేకం సంశ్రయా మ్యహమ్. 6-24

దృశ్యపదార్థముల నెత్తిమీద లేమి (వినాశము) కూర్చొనియున్నది. రమ్యమైన వానినెత్తిని అరమ్యత్వము పీఠము వేసికొనియున్నది. సుఖముల నెత్తిపై దుఃఖములు కూర్చొనియున్నవి. ఇక నేను దేని నాశ్రయించుదును?

188 యేషాం నిమేషణోన్మేషౌ జగతః ప్రలయోదయౌ,
తాదృశాః పురుషా యాన్తి మాదృశాం గణనైవ కా.
6-25

ఎవరు కన్ను తెఱచి మూయుమాత్రమున జగత్తునకు ఉత్పత్తి ప్రళయములు సంభవించుచున్నవో అట్టివారుకూడ వెడలిపోవుచున్నారు. ఇక మావంటివారి సంగతి ఒక లెక్కా?

189 సంసార ఏవ దుఃఖానాం సీమాన్త ఇతి కథ్యతే,
తన్మధ్యే పతితే దేహే సుఖ మాసాద్యతే కథమ్.
6-26

సంసారమే దుఃఖములకు పరాకాష్ఠయని చెప్పఁబడు చున్నది. అట్టి సంసారమధ్యమున పడియుండు దేహముచే సుఖ మెట్లు పొందఁబడును ?

190 ప్రబుద్ధోఽస్మి ప్రబుద్ధోఽస్మి
దుష్టశ్చోరోఽయ మాత్మనః,
మనో నామ నిహన్మ్యేనం
మనసాస్మి చిరం హతః. 6-27

నేను ప్రబుద్ధుఁడనై తిని. ప్రబుద్ధుఁడనై తిని. నా స్వరూపమగు ఆత్మను అపహరించిన దుష్టుఁడగు చోరుఁడు ఈ మనస్సే. ఇది చాలకాలమునుండి నన్ను వేధించుచున్నది. ఇప్పుడు దీనిని నేను హతమార్చెదను.

191 మా ఖేదం భజ హేయేషు
నోపాదేయపరో భవ,
హేయాదేయ దృశౌ త్యక్త్వా
శేషస్థః సుస్థిరో భవ. 6-28

త్యాజ్యవస్తువులను గూర్చి ఖేద మొందకుము. గ్రాహ్య వస్తువులందు ఆసక్తుఁడవు కాకుము. త్యాజ్యగ్రాహ్యభావములను వదలి శేషించు స్వస్వరూపమున సుస్థిరుఁడవై యుండుము.

192 నిరాశతా నిర్భయతా నిత్యతా సమతా జ్ఞతా,
నిరీహతా నిష్క్రియతా సౌమ్యతా నిర్వికల్పతా. 6-29

193 ధృతి ర్మైత్రీ మనః తుష్టి ర్మృదుతా మృదుభాషితా,
హేయోపాదేయ నిర్ముక్తే జ్ఞే తిష్ఠ న్త్యపవాసనమ్.
6-30

నిరాశత్వము, నిర్భయత్వము, నిత్యత్వము, సమత్వము, జ్ఞానము, నిష్కామత్వము, నైష్కర్మ్యము, సౌమ్యత్వము, నిర్వికల్పత్వము, ధీరత్వము, మైత్రి, సంతోషము, మృదుత్వము, మృదుభాషణము అను ఈ సద్గుణములు వాసనారహితులును, త్యాజ్యగ్రాహ్యరహితులునైన మహనీయులయం దుండును.

194 అనయా తీక్ష్ణయా తాత ఛిన్ది బుద్ధిశలాకయా,
వాత్యయేవామ్బుదం జాలం ఛిత్త్వా తిష్ఠ తతే పదే.
6.32

గాలిచే మేఘము ఛిన్నభిన్నము చేయఁబడునట్లు తీక్ష్ణబుద్ధి (జ్ఞానము) యను శస్త్రముచే వాసనాజాలమును ఛేదించివేసి వ్యాపకమగు బ్రహ్మపదమున నిలుకడఁ బొందుము.

195 మనసైవ మన శ్ఛిత్త్వా కుఠారేణేవ పాదపమ్,
పదం పావన మాసాద్య సద్య ఏవ స్థిరో భవ. 6-33

గొడ్డలిచే వృక్షమువలె (శుద్ధ) మనస్సుచేతనే (మలిన) మనస్సును ఛేదించి పావనమగు బ్రహ్మపదమును శీఘ్రముగ పొంది అచట సుస్థిరుఁడవై యుండుము.

196 తిష్ఠ న్గచ్ఛ న్స్వపన్ జాగ్ర న్నివస న్నుత్పత న్పతన్,
అసదేవేద మిత్యన్తం నిశ్చిత్యాస్థాం పరిత్యజ. 6-34

కూర్చుండునప్పుడు, నడచునప్పుడు, నిద్రించునప్పుడు, మేల్కొనునప్పుడు, ఉండునప్పుడు, పడునప్పుడు, లేచునప్పుడు, ఈ సమస్త ప్రపంచ

చము అసత్యమని అంతరంగమున నిశ్చయించి దానియెడల ఆశను వీడుము.

197 దృశ్యమాశ్రయసీదం చేత్తత్సచిత్తోఽసి బంధవాన్,
దృశ్యం సంత్యజసీదం చేత్తదచిత్తోఽసి మోక్షవాన్. 6-36

దృశ్యము సత్యము అని నమ్మి దానిని ఆశ్రయించితివా అప్పుడు మనస్సు కలవాడవై బంధమును పొందుదువు. దృశ్యము మిథ్యయని భావించి దానిని విడచితివా, అప్పుడు మనస్సు లేనివాడవై మోక్షమును పొందుదువు.

198 రజ్జుబద్ధా విముచ్యన్తే తృష్ణాబద్ధా న కేనచిత్,
తస్మాన్నిదాఘ తృష్ణాం త్వం త్యజ సంకల్పవర్జనాత్. 6-39

త్రాటిచేత కట్టబడినవారిని విడిచిపెట్టవచ్చును. కాని తృష్ణ (ఆశ) చేత కట్టబడినవారిని ఎవరును (సులభముగ) విడిచిపెట్టలేరు. కాబట్టి నిదాఘా! నీవు సంకల్పమును విడచుటద్వారా తృష్ణను త్యజించివేయుము.

199 ఏతాం మహంభావమయీ మపుణ్యాం
ఛిత్త్వానహంభావ శలాకయైవ,
స్వభావజాం భవ్య భవాస్తభూమౌ
భవ ప్రశాన్తాఖిల భూతభీతిః. 6-40

స్వాభావికమును, అహంభావమయమును అగు ఈ పాపిష్ఠి ఆశను అనహంభావమను (అహంభావరాహిత్యమను) ఆయుధముతో

ఖండించి, మంగళకరమై, ప్రపంచోపశమనరూపమైనట్టి భూమికను అధిష్ఠించి ఏ ప్రాణియెడల భీతిలేక నిర్భయుడవై యుండుము.

200 నాహం పదార్థస్య న మే పదార్థ ఇతి భావితే, 6-42

201 అన్తః శీతలయా బుద్ధ్యా
కుర్వతో లీలయా క్రియామ్,
యో నూనం వాసనాత్యాగో
ధ్యేయో బ్రహ్మన్ప్రకీర్తితః 6-43

నేను విషయములకు సంబంధించినవాడను కాను. విషయములు నాకు సంబంధించినవి కావు—అని అంతరంగమున ప్రశాంతమైన బుద్ధితో క్రియలను లీలగా చేయుచుండినచో నిక్కముగ వాసనాత్యాగము ఏర్పడును. అదియే లక్ష్యముగా నుంచుకొనదగినదని పెద్దలు చెప్పిరి.

202 ఇదమస్తు మమేత్యన్త
మిచ్ఛాం ప్రార్థన యాన్వితామ్,
తాం తీక్ష్ణాం శృంఖలాం విద్ధి
దుఃఖజన్మభయప్రదామ్. 6-51

'ఇది నాకు కావలెను' అని ఇతరులను యాచించుటకు కారణభూతమైన ఏ ఇచ్ఛ కలదో అదియే దుఃఖమును, జననమరణాది భయమును కలిగించెడి మహాదృఢమైన సంకెలయని తెలిసికొనుము

203 జాయతే నిశ్చయ స్సాధో పురుషస్య చతుర్విధః,
ఆపాదమస్తక మహం మాతాపితృ వినిర్మితః. 6-54

204 ఇత్యేకో నిశ్చయో బ్రహ్మ
న్బంధాయాస విలోకనాత్. 6-55

సాధో! మనుజునకు నాలుగువిధములైన నిశ్చయములుండును. తల్లిదండ్రులచే పుట్టింపబడినదియు, పాదము మొదలు శిరస్సు వఱకు గలదియు నగు ఈ 'దేహమే నేను' అనునది ఒక నిశ్చయము. ఇది బంధమును, శ్రమను కలిగించును.

205 అతీతః సర్వభావేభ్యో వాలాగ్రా దప్యహం తనుః,
ఇతి ద్వితీయో మోక్షాయ నిశ్చయో జాయతే సతామ్ 6-56

నేను సమస్తదృశ్యములకంటెను అతీతుడను. నేను కేశాగ్రముకంటెను సూక్ష్మమైనవాడను - అనునది రెండవ నిశ్చయము. ఇది మోక్షమును కలుగజేయును. ఇయ్యది సజ్జనులకు ఉదయించును.

206 జగజ్జాలపదార్థాత్మా సర్వ ఏవాహ మక్షయః,
తృతీయో నిశ్చయ శ్చోక్తో మోక్షాయైవ ద్విజోత్తమ 6-57

ఈ సమస్త జగత్పదార్థములు నేనే. నేను నాశరహితుడను- అనునది మూడవ నిశ్చయము. ఇదియును మోక్షహేతువై యున్నది.

207 అహం జగద్వా సకలం శూన్యం వ్యోమసమం సదా,
ఏవ మేష చతుర్థోఽపి నిశ్చయో మోక్షసిద్ధిదః 6-58

నా దేహము, ఈ సమస్తజగత్తు ఆకాశమువలె సదా శూన్యమే అయియున్నవి, - ఈ ప్రకారమైన నాల్గవ నిశ్చయము కూడ మోక్షసిద్ధిని కలుగజేయును.

208 సర్వం చాప్యహమేవేతి నిశ్చయో యో మహామతే,

త మాదాయ విషాదాయ న భూయో జాయతే మతిః, 6-60

మహామతీ! 'ఈ సమస్తము నేనే' అనెడి ఏ నిశ్చయము కలదో, దానిని పొందినచో ఇక అట్టి బుద్ధి దుఃఖము నెన్నటికిని అనుభవించదు.

209 శూన్యం తత్ప్రకృతి ర్మాయా బ్రహ్మవిజ్ఞాన మిత్యపి,
శివః పురుష ఈశానో నిత్య మాత్మేతి కథ్యతే. 6-61

బ్రహ్మము కొందఱిచే శూన్యమనియు, కొందఱిచే ప్రకృతియనియు, కొందఱిచే మాయయనియు, కొందఱిచే విజ్ఞానమనియు, కొందఱిచే శివుడనియు, ఈశానుడనియు, కొందఱిచే పురుషుడనియు, కొందఱిచే నిత్యమగు ఆత్మయనియు చెప్పబడును.

210 బహిః కృత్రిమసంరంభో హృది సంరంభవర్జితః,
కర్తా బహి రకర్తా ఽన్తర్లోకే విహర శుద్ధధీః. 6-68

పరిశుద్ధమైన బుద్ధికలవాడవై, బాహ్యమున కృత్రిమమగు సంరంభము కలవాడవై, హృదయమందు ఏ విధమైన సంరంభము లేనివాడవై, బయట కర్తవలెను, లోపల అకర్తగను మెలగుచు లోకమున విహరింపుము.

211 అయం బంధు రయం నేతి గణనా లఘుచేతసామ్,
ఉదారచరితానాం తు వసుధైవ కుటుంబకమ్. 6-71

'ఇతడు నా బంధువు, ఇతడు బంధువు కాడు' అని అల్పబుద్ధికలవారు భావించెదరు. విశాలదృష్టిగల మహాత్ములకు ప్రపంచమంతయు కుటుంబమే యగును.

212 ఏషా బ్రాహ్మీ స్థితి స్స్వచ్ఛా
నిష్కామా విగతామయా,
ఆదాయ విహర న్నేవం
సంకటేషు విముహ్యతి. 6.73

స్వచ్ఛమును, నిష్కామమును, నిరామయమునైన బ్రాహ్మీ స్థితిని గ్రహించి లోకమున విహరించువాఁడు సంకటములందు పడఁడు. విమోహము నొందఁడు.

213 వైరాగ్యేణాథ శాస్త్రేణ మహత్త్వాది గుణై రపి,
య త్సంకల్పహరార్థం తత్స్వయమే వోన్నయే
న్మనః. 6.74

వైరాగ్యముచేతను, శాస్త్రాధ్యయనముచేతను, గొప్ప సుగుణములచేతను, సంకల్పాతీత వస్తుప్రాప్త్యర్థము స్వయముగనే మనస్సును ఊర్ధ్వముఖముగా నొనర్పవలెను.

214 తమేవ భుక్తవిరసం వ్యాపారౌఘం పునః పునః,
దివసే దివసే కుర్వన్ ప్రాజ్ఞః కస్మా న్న లజ్జతే 6.76

అనుభవించుటచే రసహీనములైనను, ఆయా విషయములనే ఆయా కార్యములనే మఱల మఱల ప్రతిరోజు చేయుచు బుద్ధిమంతుఁడు ఏల సిగ్గుపడకున్నాఁడు ?

215 చిచ్చైత్యకలితో బన్ధ స్తన్ముక్తౌ ముక్తి రుచ్యతే,
చిదచైత్యా కిలాత్మేతి సర్వసిద్ధాన్తసంగ్రహః. 6.77

దృగ్దృశ్యసంబంధమే లేక, మనస్సు, విషయముల సంబంధమే బంధమనియు, దీని విడుదలయే మోక్షము అని చెప్పఁబడును.

నిర్విషయమైన చైతన్యమే ఆత్మ. ఇదియే సర్వసిద్ధాంతముల సంగ్రహము.

216 ఏతం నిశ్చయ మాదాయ విలోకయ యథేచ్ఛయా
స్వయ మేవాత్మనాత్మన మానందం పద మాప్స్యసి.
6.78

ఇట్టి నిశ్చయమును బడసి ప్రదీప్తమైన బుద్ధిచే స్వయముగా నిన్ను (ఆత్మను) నీవు అపరోక్షముగా దర్శింపుము. అపుడు పరమానందమును పొందఁగలవు.

217 సంశాన్త సర్వసంకల్పః ప్రశాన్తః సకలేషణః,
నిర్వికల్పపదం గత్వా స్వస్థో భవ మునీశ్వర ఇతి.
6.82

మునీశ్వరా! సమస్త సంకల్పములు లెస్సగ శమించినవాఁడవును, కోరిక లన్నియు నశించినట్టివాఁడవును అయి నిర్వికల్పమైన ఆత్మపదమును పొంది స్వస్థుఁడవై యుండుము.

62. శారీరకోపనిషత్తు

1 అహింసా సత్య మస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహాః,
అక్రోధో గురుశుశ్రూషా శౌచ స్సంతోష ఆర్జవమ్.

2 అమానిత్వ మదంభిత్వ మాస్తికత్వ మహింస్రతా,
ఏతే సర్వగుణా జ్ఞేయా స్సాత్త్వికస్య విశేషతః.

అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగతనము చేయకుండుట), బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము, క్రోధములేకుండుట, గురు

సేవ, శుచిత్వము, సంతుష్టి, ఋజుత్వము, అమానిత్వము, అదంభిత్వము, ఆస్తికత్వము, మృదుస్వభావము, అను ఈ గుణములన్నియు విశేషముగ సాత్త్వికుని గుణము లని యెఱుఁగవలయును.

3 అహం కర్తాఽస్మ్యహం భోక్తా
ఽస్మ్యహం వక్తాభిమానవాన్,
ఏతే గుణా రాజసస్య
ప్రోచ్యన్తే బ్రహ్మవిత్తమైః.

' నేను కర్తను, నేను భోక్తను, నేను వక్తను, నేను అభిమానము కలవాఁడను, అనునివి రాజసుని గుణములని బ్రహ్మవేత్తలు పలుకుదురు.

4 నిద్రాలస్యే మోహరాగౌ మైథునం చౌర్యమేవ చ,
ఏతే గుణా స్తామసస్య ప్రోచ్యన్తే బ్రహ్మవాదిభిః.

నిద్ర, సోమరితనము, మోహము, రాగము, మైథునము, చౌర్యము, అనునివి తామసుని గుణములని బ్రహ్మవాదులు చెప్పుదురు.

63. యోగశిఖోపనిషత్తు

1 ఓమ్. సర్వే జీవా స్సుఖై ర్దుఃఖై
ర్మాయాజాలేన వేష్టితాః,
తేషాం ముక్తిః కథం దేవ
కృపయా వద శంకర. 1-1

జీవు లందఱును సుఖదుఃఖములచేతను, మాయాజాలము చేతను పరివేష్టింపఁబడి యున్నారు. మఱి వారికి మోక్ష మెట్లు కలుగునో దయతో తెలుపుఁడు. (బ్రహ్మదేవుఁడు శివుని అడిగిన ప్రశ్న)

2 పతితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః,
స్వాత్మప్రకాశరూపం తత్కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే. 1-4

కొందఱు శాస్త్రజాలములందుపడి శాస్త్రప్రజ్ఞచే మోహితు లగుచున్నారు. స్వాత్మప్రకాశరూపము శాస్త్రముచేత ఎట్లు ప్రకాశింపఁజేయఁబడఁగలదు ?

3 నిష్కలం నిర్మలం శాన్తం సర్వాతీతం నిరామయమ్,
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలై ర్వృతమ్. 1-5

నిష్కలమై, నిర్మలమై, శాంతమై, సర్వాతీతమై, నిరామయమైనట్టి ఆత్మయే జీవరూపముతో పుణ్యపాపఫలములతో కూడి యున్నది.

4 కామక్రోధభయం చాపి మోహలోభమదో రజః,
జన్మ మృత్యుశ్చ కార్పణ్యం శోక స్తంద్రా క్షుధా తృషా 1-10

5 తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం విషాదో హర్ష మేవ చ,
ఏభి ర్దోషై ర్వినిర్ముక్త స్స జీవ శ్శివ ఉచ్యతే. 1-11

కామము, క్రోధము, భయము, మోహము, లోభము, మదము, రజోగుణము, జన్మమృత్యువులు, కార్పణ్యము (ఆత్మజ్ఞాన శూన్యత్వము), శోకము, తంద్ర (సోమరితనము), ఆఁకలి, దప్పిక, తృష్ణ (ఆశ), లజ్జ, భయము, దుఃఖము, విషాదము, సంతోషము - అను ఈ దోషములనుండి విముక్తుఁడైన జీవుఁడు శివుఁడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

6 యోగహీనం కథం జ్ఞానం మోక్షదం భవతీహ భోః,
యోగోఽపి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి. 1-13

7 తస్మాజ్జ్ఞానం చ యోగం చ
ముముక్షుర్దృఢ మభ్యసేత్.

యోగములేని జ్ఞానము మోక్షమెట్లు కలిగింపదో అట్లే జ్ఞానములేని యోగమున్ను మోక్షమును కలిగింపదు కాబట్టి ముముక్షువు, జ్ఞానమును, యోగమును దృఢముగ అభ్యసింపవలయును.

8 అజ్ఞానం కీదృశం చేతి ప్రవిచార్య ముముక్షుణా
జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం ప

ముముక్షువు అజ్ఞాన మెట్టిదో విచారించి, జ్ఞానమున నిజస్వరూపమగు ఆత్మను తెలిసికొని మహత్తరమగు మె మును పొందవలయును.

9 అసౌ దోషైర్వినిర్ముక్తః కామక్రోధభయాదిభిః
సర్వదోషైర్వృతో జీవః కథం జ్ఞానేన ముచ్యతే

కామ క్రోధ భయాదులను ఈ దోషములనుండి ; డైన వాడు జ్ఞానముచే మోక్షమును పొందును. ఆ స ములతో కూడియుండు జీవుడు జ్ఞానముచేత ఎట్లు వి కాగలడు?

10 కారణేన వినా కార్యం న కదాచన విద్యతే,
అహంకారం వినా తద్వద్దేహే దుఃఖం కథం

కారణములేక కార్య మెన్నడును ఉండదు. అట్లే అ ము లేక దేహమందు దుఃఖమెట్లు కలుగును?

11 ఇంద్రియాణి మనో బుద్ధిః కామక్రోధాదికం జితమ్,
తేనైవ విజితం సర్వం నాసౌ కేనాపి బాధ్యతే. 1-39

ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, కామక్రోధాదులు—ఈ మున్నగు వానిని ఎవడు జయించునో, అట్టివాని చేతనే సమస్త జగత్తు జయింపబడినదియగును. అతడు దేనిచేతను బాధింపబడడు

12 శుద్ధే చేతసి తస్యైవ స్వాత్మజ్ఞానం ప్రకాశతే. 1-65

ఎవని చిత్తము శుద్ధముగా నుండునో, వానికే స్వాత్మజ్ఞానము చక్కగా ఉదయించును.

13 నాసాగ్రే దృష్టి మారోప్య హస్తపాదౌ చ సంయతౌ.
మనస్సర్వత్ర సంగృహ్య ఓంకారం తత్ర చిన్తయేత్
1-71

నాసికాగ్రమందు దృష్టిని నిలిపి, హస్తపాదములను సంయమము చేసికొని, మనస్సును సర్వపదార్థముల నుండి ప్రత్యాహారమొనర్చి, అంతర్ముఖము చేసి ఓంకారమును చింతన చేయవలెను.

14 జన్మాంతరసహస్రేషు యదా క్షీణం తు కిల్బిషమ్,
తదా పశ్యతి యోగేన సంసారోచ్ఛేదనం మహత్.
1-78

వేలకొలది జన్మలందలి పాపమెప్పుడు నశించిపోవునో, అపుడు మనుజుడు యోగముచే మహత్తరమగు సంసారోచ్ఛేదనమును పొంది మోక్షమును బడయును.

15 ఏకాకినా సముపగమ్య వివిక్త దేశం
ప్రాణాదిరూప మమృతం పరమార్థతత్త్వమ్,
లఘ్వాశినా ధృతిమతా పరిభావితవ్యం
సంసారరోగ హర మౌషధ మద్వితీయమ్. 1-90

సాధకుడు ఏకాకియై, ఏకాంతవాసముచే, లఘువైన ఆహారమును భుజించుచు, ధైర్యముకలవాడై, సంసారరోగ నాశకమైన అద్వితీయ ఔషధమును, పరమార్థరూపమును అగు అమృతమును (ఆత్మను) భావింపవలయును.

16 హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః,
హంసహంసేతి మంత్రోఽయం సర్వై ర్జీవైశ్చ
జప్యతే. 1.130

శ్వాస 'హ' కారముతో బయటికి పోవుచు, 'స' కారముతో తిరిగి లోని కేగుచుండును. ఈ ప్రకారముగా 'హంస, హంస' (సోఽహం) అను ఈ మంత్రము జీవులందరిచేతను జపింపబడు చున్నది.

17 సోఽహం సోఽహ మితి ప్రోక్తో
మంత్రయోగః స ఉచ్యతే. 1-132

'సోఽహం' 'సోఽహం' అని జపించుట మంత్రయోగ మని చెప్పబడు చున్నది.

18 ద్వాదశాబ్దం తు శుశ్రూషాం
యః కుర్యా దప్రమాదతః,
తస్మై వాచ్యం యథాతథ్యం
దాన్తాయ బ్రహ్మచారిణే. 2.2

పండ్రెండు సంవత్సరములు అప్రమత్తుడై శుశ్రూష చేసిన వానికి, శమదమాదులు గల బ్రహ్మచారికి బ్రహ్మవస్తువును యథార్థముగ బోధింపవలయును.

19 మననా త్ప్రాణనా చ్చైవ మద్రూప స్యావబోధనాత్
మంత్ర మిత్యుచ్యతే బ్రహ్మ న్మదధిష్ఠానతో ఽపి వా.
2.7

మననము వలనను, ప్రాణనము వలనను, నా రూపమే బోధింపబడుటవలనను, నా ఆశ్రయమునందే యుండుటవలనను మంత్రమని చెప్పబడు చున్నది.

20 నాస్తి నాదా త్పరో మంత్రో న దేవః స్వాత్మనః పరః
నానుసంధేః పరా పూజా న హి తృప్తేః పరం సుఖమ్
2-20

(ప్రణవ) నాదముకంటె గొప్ప మంత్రము లేదు. తన ఆత్మకంటె గొప్ప దేవుడు లేడు. ధ్యానము కంటె గొప్ప పూజలేదు. తృప్తికంటె గొప్ప సుఖము లేదు.

21 యస్య దేవే పరా భక్తి ర్యథా దేవే తథా గురౌ,
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశన్తే మహాత్మనః- ఇతి.
2-22

ఎవనికి దేవునియందు ఉత్కృష్టమగు భక్తియుండునో, దేవుని యందువలె గురువునందును అట్లే మిక్కిలి భక్తియుండునో, అట్టి వానికే ఈ చెప్పబడిన విషయములు చక్కగా గోచరము లగును.

22 యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః,
యస్మిన్ స్థితో స దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే.
3-13

23 యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా,
యత్ర చైవాత్మనాఽఽత్మానం పశ్య న్నాత్మని
తుష్యతి. 3-14

24 సుఖ మాత్యన్తికం య త్తద్బుద్ధిగ్రాహ్య మతీన్ద్రియమ్
ఏత త్క్షరాక్షరాతీత మనక్షర మితీర్యతే. 3.15

దేనిని పొంది సాధకుడు మఱియొక లాభమును దానికంటె అధికముగా దలంపడో, దేనియందున్నవాడై పెద్ద దుఃఖము చేతను చలింపడో, ఎచట చిత్తము యోగసేవచే నిగ్రహింపబడినదై ఉపశాంతిని బొందునో, ఎచట (శుద్ధ) మనస్సుతో ఆత్మను సందర్శించుచు తనయందు సంతోషమును బొందునో, ఏది నిర్మలమైన బుద్ధితో గ్రహింపదగినదియు, ఇంద్రియాతీతమైనది యునగు ఆత్యంతికసుఖమై యున్నదో, అట్టి ఆత్మవస్తువు తురా తురా తీతమైనదని, నాశరహితమైనదని చెప్పబడుచున్నది.

25 సర్వజ్ఞం సర్వగం శాన్తం సర్వేషాం హృదయే స్థితమ్,
సుసంవేద్యం గురుమతాం సుదుర్బోధ మచేతసామ్. 3-20

ఆ ఆత్మ సర్వజ్ఞమై, సర్వవ్యాపకమై, శాంతమై, సర్వుల యొక్క హృదయమం దుండునదై, పవిత్రబుద్ధి గలవారికి సుబోధకమై, మలిన చిత్తులకు దుర్బోధకమై యున్నది.

26 భక్తిగమ్యం పరం తత్త్వ మన్తర్లీనేన చేతసా. 3-23

పరమగు ఆత్మతత్త్వము అంతర్లీనమగు మనస్సుతో, భక్తి ద్వారా పొందదగియున్నది.

27 విషయం ధ్యాయతః పుంసో విషయే రమతే మనః,
మా మనుస్మరత శ్చిత్తం మయ్యే వాత్ర విలీయతే. 3-24

విషయములను చింతనచేయు మనుజునకు మనస్సు విషయములందే రమించుచుండును. నన్ను స్మరించుచుండు చిత్తము నాయందే లీనమగును.

28 సర్వజ్ఞత్వం పరేశత్వం సర్వసంపూర్ణశక్తితా,
అనన్తశక్తిమత్త్వం చ మదనుస్మరణా ద్భవేత్. 3-25

నన్ను స్మరించుచుండుటచేత సర్వజ్ఞత్వము, పరేశత్వము, సర్వసంపూర్ణశక్తి, అనంతశక్తి కలుగును.

29 చైతన్యస్యైకరూపత్వా ద్భేదో యుక్తో న కర్హిచిత్,
జీవత్వం చ తథా జ్ఞేయం రజ్జ్వాం సర్పగ్రహో యథా. 4-1

చైతన్యము ఏకరూపమై యుండుటవలన భేదమెన్నడును యుక్తము కాదు. త్రాటియందు సర్పము గోచరించునట్లు ఆ చైతన్యమందు జీవత్వము (భ్రాంతిచే) గోచరించుచున్నది.

30 ఉపాదానం ప్రపంచస్య బ్రహ్మణో ఽన్య న్న విద్యతే,
తస్మా త్సర్వప్రపంచో ఽయం బ్రహ్మైవాస్తి న చేతరత్. 4-3

ప్రపంచమునకు ఉపాదానకారణము బ్రహ్మముకంటె అన్యమైనది మఱియొకటి లేదు. కాబట్టి ఈ దృశ్యప్రపంచ మంతయును బ్రహ్మమేకాని మఱియొకటి కాదు.

31 వ్యాప్యవ్యాపకతా మిథ్యా సర్వమాత్మేతి శాసనాత్,
ఇతి జ్ఞాతే పరే తత్త్వే భేదస్యావసరః కుతః. 4-4

'సమస్తము ఆత్మయే' అను శాసనమువలన వ్యాప్యవ్యాపకత్వములు మిథ్యయై యున్నవి. ఈ ప్రకారముగ పరతత్త్వము నెఱిగిన యెడల ఇక భేదమునకు అవసర మెచట ?

32 సువర్ణాజ్జాయమానస్య సువర్ణత్వం చ శాశ్వతమ్,
బ్రహ్మణో జాయమానస్య బ్రహ్మత్వం చ తథా భవేత్ 4-7

బంగారమునుండి పుట్టినది బంగారమే యగునట్లు, బ్రహ్మము నుండి పుట్టినది (జగత్తు) బ్రహ్మమే యగును.

33 స్వల్పమప్యన్తరం కృత్వా జీవాత్మపరమాత్మనోః,
యస్తిష్ఠతి స మూఢాత్మా భయం తస్యాపి భాషితమ్.
4-8

జీవాత్మ పరమాత్మలయందు స్వల్పమైనను భేదము గలిగి యుండువాఁడు మూఢుఁడే యగును. అట్టివానికి భయము కలుగునని చెప్పఁబడినది.

34 అనుభూతో ఽప్యయం లోకో
వ్యవహారక్షమో ఽపి సన్,
అసద్రూపో యథా స్వప్న
ఉత్తరక్షణబాధితః. 4-10

ఈ జగత్తు అనుభవింపఁబడుచున్నను, వ్యవహారయోగ్యముగనున్నను మఱుక్షణమున అదృశ్యమైపోవు స్వప్నమువలె అసద్రూపమే అయియున్నది.

35 స్వప్నే జాగరితం నాస్తి జాగరే స్వప్నతా నహి,
ద్వయమేవ లయే నాస్తి లయోఽపి హ్యనయోర్న చ
4-11

స్వప్నమందు జాగ్రత్తు లేదు. జాగ్రత్తునందు స్వప్నము లేదు. ఆ రెండును సుషుప్తియందు లేవు. సుషుప్తియు ఆ రెండింటియందు లేదు.

36 త్రయమేవ భవేన్మిథ్యా గుణత్రయవినిర్మితమ్,
అస్య ద్రష్టా గుణాతీతో నిత్యో హ్యేష చిదాత్మకః.
4-12

ఈ జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తులు మూఁడును గుణత్రయకల్పితములగుటవలన మిథ్యయే యగును. ఈ మూఁడిటికిని సాక్షియైన ద్రష్ట గుణాతీతమై, నిత్యమైన చిదాత్మయే యని యెఱుఁగనగును.

37 యద్వన్మృది ఘటభ్రాన్తిః శుక్తౌ హి రజతస్థితిః,
తద్వద్బ్రహ్మణి జీవత్వం వీక్షమాణే వినశ్యతి. 4-13

మృత్తికయందు ఘటమునుగూర్చిన భ్రమవలెను, ముత్తెపుచిప్పయందు వెండినిగూర్చిన భ్రమవలెను, బ్రహ్మమునందు జీవత్వము కల్పింపఁబడినది. విచారించినయెడల ఆ జీవత్వము నశించును.

38 యథా వన్ధ్యాసుతో నాస్తి యథా నాస్తి మరౌ జలమ్,
యథా నాస్తి మరౌ వృక్షస్తథా నాస్తి జగత్స్థితిః.
4.18

వంధ్యాపుత్రుఁడు ఎట్లు లేఁడో, మరుభూమియందు జలమెట్లు లేదో, మరుభూమియందు వృక్షమెట్లు లేదో అట్లే బ్రహ్మమునందు జగత్తు లేదు.

39 గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుర్గురుర్దేవస్సదాఽచ్యుతః,
న గురోరధికః కశ్చిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే. 5.56

గురువే బ్రహ్మదేవుఁడు. గురువే విష్ణువు. గురువే సదా అచ్యుతుఁడైన దేవుఁడు. ముల్లోకములందును గురువుకంటె అధికుఁడు ఎవఁడును లేఁడు.

40 దివ్యజ్ఞానోపదేష్టారం దేశికం పరమేశ్వరమ్,
పూజయేత్పరయా భక్త్యా తస్య జ్ఞానఫలం భవేత్.
5.57

దివ్యజ్ఞానము నుపదేశించువాఁడును, పరమేశ్వరస్వరూపుఁడును అగు గురువును మిక్కుటమగు భక్తితో పూజించవలయును. అట్టివానికి జ్ఞానఫలము కలుగును.

41 యథా గురు స్తథైవేశో యథైవేశ స్తథా గురుః.
పూజనీయో మహాభక్త్యా న భేదో విద్యతే ఽనయోః.
5-58

గురు వెట్టివాఁడో ఈశ్వరుఁ డట్టివాఁడే. ఈశ్వరుఁ డెట్టివాఁడో గురువును అట్టివాఁడే. కావున గురువును మహాభక్తితో పూజించవలయును. వారిరువురకును భేదము లేదు.

42 గమాగమస్థం గమనాదిశూన్యం
చిద్రూపదీపం తిమిరాంధనాశమ్,
పశ్యామి తం సర్వజనాంతరస్థం
నమామి హంసం పరమాత్మరూపమ్. 6-20

గమనాగమనములం గూడినదియు, గమనాదులులేనిదియు, చిద్రూపదీపమును, అజ్ఞానాంధకారమును నశింపఁజేయునదియు, సర్వజనుల అంతరంగమున నుండునదియు నగు పరమాత్మను నే జూచుచున్నాను (అనుభవమున నెఱుఁగుచున్నాను). హంసస్వరూపుఁడగు అట్టి పరమాత్మకు నమస్కారము.

43 ... తన్మనో విలయం యాతి
తద్విష్ణోః పరమం పదమ్. 2-21

మనస్సు ఎచట లయించునో అదియే విష్ణువుయొక్క (వ్యాపకపరమాత్మయొక్క) మహోత్తరపదము అయియున్నది.

44 చిత్తే చలతి సంసారో నిశ్చలం మోక్ష ఉచ్యతే.
తస్మా చ్చిత్తం స్థిరీకుర్యా త్ప్రజ్ఞయా పరయా విధే
6-58

ఓ బ్రహ్మదేవుఁడా! చిత్తము చలించుటయే సంసారము. చిత్తము నిశ్చలముగా నుండుటయే మోక్షము అని చెప్పఁబడినది. కావున మహాప్రజ్ఞతో చిత్తమును స్థిరమొనర్చవలెను.

45 చిత్తం కారణ మర్థానాం తస్మిన్ సతి జగత్త్రయమ్,
తస్మిన్ క్షీణే జగత్క్షీణం తచ్చికిత్స్యం ప్రయత్నతః.
6-59

పదార్థములకు కారణము చిత్తమే. ఆ చిత్తము ఉండినచో ముల్లోకములును ఉండును. చిత్తము నశించినచో జగత్తు నశించును (స్ఫురించదు). కాబట్టి ప్రయత్నముతో ఆ చిత్తమునకు చికిత్స గావించవలయును.

46 మనసా మన ఆలోచ్య వృత్తిశూన్యం యదా భవేత్,
తతః పరతరం బ్రహ్మ దృశ్యతే చ సుదుర్లభమ్.
6-62

మనస్సుచేత మనస్సును గాంచి (నిగ్రహించి) దానిని వృత్తిశూన్యము గావించినపుడు, మహాదుర్లభమైన పరతరమగు బ్రహ్మము గోచరించును.

47 యథాగ్ని ర్దారుమధ్యస్థో నోత్తిష్ఠే న్మథనం వినా,
వినా చాభ్యాసయోగేన జ్ఞానదీప స్తథా నహి. 6-76

కొయ్యయందున్న అగ్ని మథనము లేనిచో బయల్వెడలనట్లు, అభ్యాసయోగము లేనిదే జ్ఞానదీపము వెలుఁగనేరదు.

48 ఘటమధ్యే యథా దీపో బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే,
భిన్నే తస్మిన్ ఘటే చైవ దీపజ్వాలా చ భాసతే. 6-77

49 స్వకాయం ఘటమిత్యుక్తం
యథా జీవో హి తత్పదమ్,
గురువాక్య సమాభిన్నే
బ్రహ్మజ్ఞానం ప్రకాశతే. 6-78

ఘటమునందలి దీపము బాహ్యమున ప్రకాశించదు. ఘటము పగిలినప్పుడు దీపపువెలుఁగు బయటకు ప్రసరించును. అట్లే తన శరీరమే ఘటమని చెప్పఁబడును. ఆత్మయే దీపము. గురువాక్యముచే దేహభావన తొలఁగినప్పుడు బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రకాశించును.

50 కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య
తద్వాక్యం ప్లవవ ద్దృఢమ్,
అభ్యాసవాసనాశక్త్యా
తరన్తి భవసాగరమ్-ఇత్యుపనిషత్. 6-79

గురువను నావికుని బొంది, అతని వాక్యమను గట్టి తెప్పను బట్టి అభ్యాసవాసనాశక్తిచే సంసారసముద్రమును జనులు తరించి వేయుచున్నారు.

64. తురీయాతీతోపనిషత్తు

1 స్వవపుః కుణపాకార మివ పశ్యన్
లాభాలాభౌ సమౌ కృత్వా,

యత్ప్రాప్తం తేనైవ నిర్లోలుప స్సర్వ విద్యా పాండిత్య
ప్రపంచం భస్మీకృత్య, స్వరూపం గోపయిత్వా
మత్తో వ్యతిరిక్తః కశ్చి న్నాన్యో
దుఃఖేన నోద్విగ్న స్సుఖేన నానుమోదకో రాగే నిస్స్పృహ
స్సర్వత్ర శుభాశుభయో రనభిస్నేహ స్సర్వేంద్రియో
పరమశ్చ ఏకాకీ సంచర న్న సంభాషణపరః స్వరూప
ధ్యానేన నిరాలంబ మవలంబ్య.

ఎవఁడు తన శరీరమును శవమువలె చూచుచుండునో, లాభాలాభములను సమముగా నెంచుచుండునో, ప్రాప్తించిన దానితో తృప్తిచెంది, అలుబ్ధుఁడై, సమస్తవిద్యాపాండిత్యమును భస్మము చేసి తన స్వరూపమును గోప్యముగా నుంచుకొనుచుండునో, నాకంటె వేఱుగ ఎదియులేదని నిశ్చయించుకొనునో, దుఃఖముచే భీతినొందక, సుఖముచే మోదముఁజెందక, రాగమునందు నిస్పృహుఁడై, శుభాశుభములందు అనాసక్తుఁడై, సర్వేంద్రియ జయశీలుఁడై యుండునో, ఏకాకిగ సంచరించుచు ఎవరితోను సంభాషింపక స్వరూపధ్యానముచే నిరాలంబమైన ఆత్మను అవలంబించి యుండునో—

2 యస్సో ఽవధూత స్స కృతకృత్యో భవతి.

అట్టివాఁడు అవధూత; అతఁడు కృతకృత్యుఁ డగును.

65. సన్న్యాసోపనిషత్తు

1 ఔషధవ దశన మాచరేత్, ఔషధవ దశనం ప్రాశ్నీ
యాత్, యథాలాభ మశ్నీయాత్, ప్రాణసంధారణార్థం
యథా మేదోవృద్ధి ర్న జాయతే. 1

ఔషధమునువలె భోజనము చేయవలెను. దొరకినదానితో సంతృప్తినొంది భుజించవలెను. క్రొవ్వు పెరుగకుండునట్లు చూచుచు ప్రాణసంధారణార్థము మాత్రము భుజించవలెను.

2 ... యథాహని తథా రాత్రౌ నాస్య నక్తం న దివా1

రాత్రి, పగలు సమానముగా నెంచుచు జీవయాత్ర నడుపవలెను.

3 ఓమ్, చత్వారింశత్సంస్కార సంపన్నః సర్వతో
విరక్తశ్చిత్తశుద్ధి మేత్యాశాసూయేర్ష్యాహంకారం దగ్ధ్వా
సాధనచతుష్టయ సంపన్న ఏవ సన్న్యస్తు మర్హతి. 2-1

నలుబది (ఉత్తమ) సంస్కారములు కలవాఁడై, సర్వత్ర విరక్తుఁడై, చిత్తశుద్ధిని బడసి అసూయను, ఈర్ష్యను, అహంకారమును దహించి, సాధనచతుష్టయసంపన్నుఁడైన వాఁడే సన్న్యసించుటకు అర్హుఁడగును.

4 త్యజ ధర్మ మధర్మం చ ఉభే సత్యానృతే త్యజ,
ఉభే సత్యానృతే త్యక్త్వా యేన త్యజసి తత్త్యజ. 2.12

ధర్మాధర్మములను, సత్యాసత్యములను (సమస్త దృశ్యమును) త్యజించి, దేనితో వానిని విడతువో దానిని (అట్టి మనస్సును) కూడ విడువుము.

5 అజగరవృత్త్యాహారపరః స్వరూపానుసంధానపరః 2-13

అజగరవృత్తితో (దొరకినదానితో) ఆహారమును గ్రహించుచు స్వస్వరూపధ్యానపరుఁడై యుండవలెను.

6 జగత్తావ దిదం నాహం సవృక్షతృణ పర్వతమ్,
యద్బాహ్యం జడ మత్యన్తం తత్స్యాం కథ మహం విభుః. 2.13

వృక్షతృణపర్వతములతోఁ గూడిన ఈ జగత్తు నేను కాను. జడము, బాహ్యము నగునది నేనెట్లగుదును? 'నేను జగద్వ్యాపకుఁడను' అను నిశ్చయము గలిగియుండవలెను.

7 కాలేనాల్పేన విలయీ దేహో నాహ మచేతనః,
జడయా కర్ణశష్కుల్యా కల్ప్యమానః క్షణస్థయా. 2-14

అల్పకాలముననే నశించిపోవునదియు, జడమైనదియు నగు ఈ దేహము నేను కాను. అది జడపదార్థములచే కల్పింపఁబడి క్షణకాలము మాత్రమే యుండునది అయియున్నది.

8 చైత్యవర్జిత చిన్మాత్ర మహ మేషో ఽవభాసకః, 2-20
స బాహ్యాభ్యన్తర వ్యాపీ నిష్కలో ఽహం నిరంజనః,
నిర్వికల్ప చిదాభాస ఏక ఆత్మాస్మి సర్వగః. 2-21

దృశ్యరహితమైనదియు, ప్రకాశకమైనదియు నగు చిన్మాత్రమునే నేను. బాహ్యాభ్యంతరవ్యాపకమైనదియు, నిష్కలమైనదియు, నిరంజనమైనదియు, నిర్వికల్పమైనదియు, సర్వవ్యాపకమైనదియు, ఏకమైనదియు, ప్రకాశరూపమైనదియు నగు ఆత్మయే నేను.

9 మయైవ చేతనే నేమే సర్వే ఘటాపటాదయః,
సూర్యాన్తా అవభాస్యన్తే దీపే నేవాత్మతేజసా. 2-22

చైతన్యస్వరూపుఁడనైన నా చేతనే, ఆత్మ తేజస్సుచేతనే సూర్యునివఱకుఁగల ఈ ఘటపటాది సమస్తవస్తువులు, దీపప్రకాశముచే వలె ప్రకాశింపఁజేయఁబడుచున్నవి.

10 అనంతానందసంభోగా పరోపశమశాలినీ
శుద్ధేయం చిన్మయీ దృష్టి ర్జయ త్యఖిలదృష్టిషు. 2.24

అనంతానందము ననుభవించునదియు, పరమశాంతిశాలినియు నగు ఈ శుద్ధచిన్మయదృష్టి అన్ని దృష్టులను జయించుచున్నది.

11 సర్వభావాన్తరస్థాయ చైత్యముక్త చిదాత్మనే,
ప్రత్యక్చైతన్యరూపాయ మహ్య మేవ నమో నమః
2.25

సమస్త పదార్థములందున్నదియు, దృశ్యరహితమైన చిదాత్మయు, ప్రత్యక్ చైతన్యరూపమునగు నాకు నమస్కారము.

12 ఇచ్ఛాద్వేష సముత్థేన ద్వంద్వమోహేన జన్తవః,
ధరావివర మగ్నానాం కీటానాం సమతాం గతాః. 2.30

ఇచ్ఛాద్వేషములచే గలిగిన ద్వంద్వమోహముచే జీవులు భూబిలములందలి పురుగులతో సమాన మగుచున్నారు.

13 తుభ్యం మహ్య మనన్తాయ మహ్యంతుభ్యం చిదాత్మనే,
నమస్తుభ్యం పరేశాయ నమో మహ్యం శివాయ చ.
2.32

అనంతస్వరూపులైన నీకు, నాకు నమస్కారము. చిదాత్మరూపులైన నీకు, నాకు నమస్కారము. పరమేశ్వరుడవైన నీకు నమస్కారము. శివుడనైన నాకు నమస్కారము.

14 సులభ శ్చాయ మత్యన్తం సుజ్ఞేయ శ్చాప్తబన్ధువత్,
శరీర పద్మకుహరే సర్వేషా మేవ షట్పదః, 2.34

ఈ ఆత్మ మహాసులభ మైనది. ఆప్తబంధువువలె లెస్సగ ఎఱుఁగఁదగినది. అయ్యది సర్వులయొక్క శరీరమను పద్మమందు తుమ్మెదవలె వెలయుచున్నది.

15 మనసా మనసి చ్ఛిన్నే నిరహంకారతాం గతే,
భావేన గలితే భావే స్వస్థ స్తిష్ఠామి కేవలః. 2.36

మనస్సుచే మనస్సు ఛిన్నము కాఁగా, నిరహంకారత్వము కలుగగా భావముచే భావము తొలఁగిపోఁగా నేను కేవలము స్వస్థుఁడనై యున్నాను.

16 యస్య నాహంకృతో భావో బుద్ధి ర్యస్య న లిప్యతే,
యస్సమ స్సర్వభూతేషు జీవితం తస్య శోభతే. 2.39

ఎవనికి అహంకారము లేదో, ఎవని బుద్ధి దేనితోను అంటక యుండునో, ఎవఁడు సమస్త జీవులయెడల సమభావము కలిగియుండునో, అట్టివాని జీవితమే శోభించును.

17 యో ఽన్తశ్శీతలయా బుద్ధ్యా రాగద్వేషవిముక్తయా,
సాక్షివ త్పశ్య తీదం హి జీవితం తస్య శోభతే. 2.40

ఎవఁడు అంతరంగమున శీతలమైనట్టియు (శాంతమైనట్టియు), రాగద్వేషరహితమైనట్టియు బుద్ధిచే ఈ ప్రపంచమును సాక్షివలెఁ గాంచునో అట్టివాని జీవితమే శోభించును.

18 గ్రాహ్యగ్రాహకసంబంధే క్షీణే శాన్తి రుదేత్యలమ్,
స్థితి ముపాగతా శాన్తి ర్మోక్షనామ్నాభిధీయతే. 2.42

గ్రాహ్య, గ్రాహక సంబంధము నశించినచో మోక్షమను పేరుగల శాశ్వతమైన శాంతి లెస్సగ ఉదయించుచున్నది.

19 భ్రష్టబీజోపమా భూయో జన్మాంకురవివర్జితా,
హృది జీవద్విముక్తానాం శుద్ధా భవతి వాసనా. 2-44

వేయించిన విత్తనమువంటిదియు, తిరిగి జన్మాంకురము లేనిదియు, శుద్ధమైనదియు నగు వాసన జీవన్ముక్తుల హృదయమందు కలుగును.

20 పావనీ పరమోదారా శుద్ధసత్త్వానుపాతినీ,
ఆత్మధ్యానమయీ నిత్యా సుషుప్తిస్థేవ తిష్ఠతి. 2-44

పావనమైనదియు, మహోదారమైనదియు, శుద్ధసత్త్వరూపమైనదియు, ఆత్మధ్యానమయమైనదియు, నిత్యమైనదియు నగు శుద్ధవాసన జీవన్ముక్తులందు సుషుప్తియందున్నవానివలె నుండును.

21 చేతనం చిత్తరిక్తం హి ప్రత్యక్చేతన ముచ్యతే,
నిర్మనస్క స్వభావత్వా న్న తత్ర కలనా మలమ్.
2-45

చిత్తములేని చైతన్యమే ప్రత్యక్ చైతన్యమని చెప్పఁబడును. అమనస్క స్వభావముగుటచే అందు సంకల్పమాలిన్యము ఉండనేరదు.

22 సా సత్యతా సా శివతా సావస్థా పారమార్థికీ,
సర్వజ్ఞతా సా సంతృప్తిః నను యత్ర మనః క్షతమ్.
2-46

మనస్సు ఎచట నశించునో, అదియే సత్యత్వము, అదియే శివత్వము. అదియే పరమార్థావస్థ, అదియే సర్వజ్ఞత్వము, పరమ సంతృప్తి.

23 ప్రలపన్ విసృజన్ గృహ్ణన్ ఉన్మిష న్నిమిష న్నపి,
నిరస్త మననానంద స్సంవిన్మాత్రపరో ఽస్మ్యహమ్.
2.47

మాట్లాడుచున్నను, విడుచున్నను, గ్రహించుచున్నను, కన్నులు తెరచుచున్నను, మూయుచున్నను నేను అమనస్కానందమయమైన చిన్మాత్రపరుఁడనే అయియున్నాను.

24 ఆత్మతా పరతే త్యక్త్వా నిర్విభాగో జగత్స్థితౌ,
వజ్రస్తంభవ దాత్మాన మవలంబ్య స్థిరో ఽస్మ్యహమ్,
2.50

'నాది, ఇతరులది' అను భావమును వదలి జగత్ స్థితియందు భేదభావము లేనివాఁడనై వజ్రస్తంభమువలె ఆత్మను అవలంబించి స్థిరుఁడనై యున్నాను.

25 కదోపశాన్త మననో ధరణీధర కోటరే.
సమేష్యామి శిలాసామ్యం నిర్వికల్ప సమాధినా.2.52

నేను శాంతచిత్తుఁడనై ఎపుడు పర్వతగుహాలో నిర్వికల్పసమాధియందు శిలాసామ్యమును (శిలవంటి నిశ్చలస్థితిని) పొందుదునో—

26 నిరంశధ్యాన విశ్రాన్తి మూకస్య మమ మస్తకే,
కదా తార్ణం కరిష్యన్తి కులాయం వనపుత్రికాః. 2.53

నిర్వికల్ప సమాధినిష్ఠలో శాంతుఁడనై మూఁగవానివలె నున్న నాయొక్క శిరస్సుపై పక్షులు ఎన్నఁడు గూళ్ళుకట్టుకొనియుండునో—

27 సంకల్పపాదపం తృష్ణాలతం ఛిత్త్వా మనోవనమ్,
వితతాం భువమాసాద్య విహరామి యథాసుఖమ్. 2-54

తృష్ణయను తీగలతోఁగూడిన సంకల్పములను వృక్షములు గల మనస్సను అరణ్యమును ఛేదించివేసి విశాలమైన భూమిని (ఆత్మను) చేరి నేను సుఖముగ విహరింతును.

28 స్వాత్మన్యేవ కైవల్యమ్ స్వరూపానుసన్ధానేన భ్రమర కీట న్యాయవత్. స్వరూపానుసంధాన వ్యతిరిక్తాఽన్య శాస్త్రాభ్యాస ఉష్ట్రకుంకుమభారవ ద్వ్యర్థః 2-59

స్వాత్మయందే మోక్షము లభించును. స్వస్వరూపానుసంధానముచే భ్రమరకీటన్యాయమున మోక్షము సిద్ధించును. ఆత్మస్వరూపానుసంధానములేక, ఇతరమైన శాస్త్రాభ్యాసము చేయుట, ఒంటెమోయు కుంకుమబరువువలె నిరర్థకమే యగును.

29 ఏరండతైల ఫేనవ త్సర్వం పరిత్యజేత్. 2-59

ఆముదముపై నఁగల నురుగునువలె అసద్వస్తువులను (దృశ్యమును) త్యజించవలయును.

30 స్వవ్యతిరిక్తం సర్వం త్యక్త్వా మధుకరవృత్త్యాహార మాహరన్ కృశో భూత్వా మేదోవృద్ధి మకుర్వన్ విహరేత్ 2-59

యతి తన (ఆత్మ) కంటె అన్యమైన వస్తువులనెల్ల విడనాడి మాధుకరవృత్తితో ఆహారమును గైకొనుచు, శరీరమును పెంచక, క్రొవ్వును వృద్ధిచేయక విహరించవలెను.

31 ఆహారస్య చ భాగౌ ద్వౌ తృతీయ ముదకస్య చ,
వాయోః సంచలనార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్. 2-59

159 చిత్తసత్తా పరం దుఃఖం చిత్తత్యాగః పరం సుఖమ్,
అత శ్చిత్తం చిదాకాశే నయ క్షయ మవేదనాత్.
5-117

చిత్తము ఉండుటయే పరమదుఃఖము. చిత్తత్యాగమే పరమసుఖము. కాఁబట్టి చిత్తమును చిదాకాశమందు విలీనము చేసి దృశ్యచింతన లేకయుండుము.

160 దృష్ట్వా రమ్య మరమ్యం వా
స్థేయం పాషాణవత్సదా,
ఏతావతాత్మయత్నేన
జితా భవతి సంసృతిః. 5-118

విజ్ఞుఁడు రమణీయములైనవానినికాని, రమణీయము కానివానినికాని చూచి సదా శిలాసదృశుఁడై యుండవలెను. ఇంతమాత్రపు స్వకీయ ప్రయత్నముచే సంసారము జయింపఁబడినది యగుచున్నది.

70. సూర్యోపనిషత్తు

1 నమస్తే ఆదిత్య త్వమేవ ప్రత్యక్షం కర్మ కర్తాసి త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం విష్ణురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం రుద్రోఽసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం ఋగసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం యజురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం సామాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్ష మథర్వాసి, త్వమేవ సర్వం ఛందోఽసి,

ఓ సూర్యభగవానుఁడా! నీకు నమస్కారము. నీవే ప్రత్యక్షముగ కర్మకర్తవు. నీవే ప్రత్యక్షముగ బ్రహ్మము అయియున్నావు.

నీవే ప్రత్యక్షముగ విష్ణుఁడవు; నీవే ప్రత్యక్షముగ రుద్రుఁడవు. నీవే ప్రత్యక్షముగ ఋగ్యజుస్సామాథర్వణ వేదములు. నీవే సమస్త ఛందస్సులు అయియున్నావు.

71. ఏకాక్షరోపనిషత్తు

1 స సర్వవేత్తా భువనస్య గోప్తా నాభిః ప్రజానాం నిహి
తా జనానామ్. 9

పరమాత్మ జగత్తును కాపాడువాఁడు. ప్రజలకు నాభివంటి వాఁడు (ముఖ్యుఁడు, ఆధారభూతుఁడు) జనుల హృదయాంతరాళమున వసించువాఁడు.

2 త్వం భూర్భువః స్వస్త్వం హి స్వయంభూ రథ విశ్వ
తోముఖః, య ఏవం నిత్యం వేదయతే గుహాశయం
ప్రభుం పురాణం సర్వభూతం హిరణ్మయమ్, హిర
ణ్మయం బుద్ధిమతాం పరాం గతిం స బుద్ధిమాన్ బుద్ధి
మతీత్య తిష్ఠతీతి. 13

ఓ పరమాత్మా! నీవు భూర్భువస్స్వర్లోక స్వరూపుఁడవు, స్వయంభువు. ప్రపంచమంతయు వ్యాపించియున్న వాఁడవు. ఎవఁడు ఈ ప్రకారము పరమాత్మను సమస్తజీవుల హృదయగుహ యందున్న వానినిగను, జగత్తునకు ప్రభువుగను, పురాణపురుషునిగను ప్రకాశ స్వరూపునిగను, బుద్ధిమంతులకు పరమగతిగను నిత్యము ఎఱుఁగునో, అతఁడు బుద్ధిమంతుఁడై, బుద్ధినిదాఁటి ఆత్మయందు స్థితుఁడై యుండును.

72. అక్ష్యుపనిషత్తు

1 సర్వ మేక మజం శాంత
మనంతం ధ్రువ మవ్యయమ్,
పశ్య న్భూతార్థ చిద్రూపం
శాన్త ఆస్స్వ యథా సుఖమ్. 2

ఈ సమస్తమును ఏకమై, జన్మరహితమై, శాంతమై, అనంతమై, నిశ్చలమై, అవ్యయమై సత్యార్థమైనట్టి చిద్రూపముగ జూచుచు శాంతుఁడవై సుఖముగ నుండుము.

2 అవేదనం విదు ర్యోగం చిత్తక్షయ మకృత్రిమమ్,
యోగస్థః కురు కర్మాణి నీరసో వాథ మా కురు. 3

దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన భావనలేకుండుటనే యోగమని చెప్పబడినది. అదియే అకృత్రిమమైన చిత్తక్షయము. యోగమందున్నవాఁడవై కర్మలను చేయుము, లేక అభిరుచిలేనిచో చేయకయే యుండుము.

3 పాపా ద్బిభేతి సతతం న చ భోగ మపేక్షతే. 6

విజ్ఞుఁడగువాఁడు సదా పాపభీతి కలిగియుండును. మఱియు అతఁడు భోగములను వాంఛింపక యుండును.

4 మనసా కర్మణా వాచా సజ్జనా నుపసేవతే,
యతః కుతశ్చి దానీయ నిత్యం శాస్త్రాణ్యవేక్షతే. 8

వివేకవంతుఁడు మనస్సుచేతను, వాక్కుచేతను, కర్మలచేతను సజ్జనులను లెస్సగ సేవించుచుండును. ఎక్కడినుండి [illegible] శాస్త్రములను [illegible] వానిని సదా పరిశీలించుచుండును.

5 మదాభిమాన మాత్సర్యలోభ మోహాతి శాయితామ్,
బహి రప్యాస్థితా మీష త్త్యజత్యహి రివ త్వచమ్. 13

బుద్ధిమంతుఁడు మదమును, అభిమానమును, మాత్సర్యమును లోభమును, మోహాతిశయమును - పాము కుబుసమును వీడునట్లు విడిచివేయును.

6 వనావని విహారేణ చిత్తోపశమశోభినా,
అసఙ్గ సుఖ సౌఖ్యేన కాలం నయతి నీతిమాన్. 17

నీతిమంతుఁడు తపోవనములందు విహరించుచు, చిత్తశాంతితో శోభించుచు, అసంగసుఖసౌఖ్యముతో కాలమును గడుపును.

7 అభ్యాసా త్సాధుశాస్త్రాణాం
కరణాత్పుణ్యకర్మణామ్,
జన్తోర్యథా దేవేయం
వస్తుదృష్టిః ప్రసీదతి. 18

సాధుమహాత్ముల సాంగత్యమును, శాస్త్రములను అభ్యసించుటచేతను, పుణ్యకార్యములను ఆచరించుటచేతను, మనుజునకు వస్తుదృష్టి (జ్ఞానదృష్టి) కలుగును.

8 ద్విప్రకార మసంసర్గం తస్య భేద మిమం శృణు,
ద్వివిధో ఒయ మసంసర్గః సామాన్యః శ్రేష్ఠ ఏవ చ. 20

అసంసర్గము (అసంగము) రెండు తెఱంగులుగా నుండును. ఒకటి సామాన్యమైనది, రెండవది శ్రేష్ఠమైనది.

9 నాహం కర్తా న భోక్తా చ న బాధ్యో న చ బాధకః,
ఇత్యసంజన మర్థేషు సామాన్యాసంగనామకమ్. 21

నేను కర్తనుకాను, భోక్తనుకాను, బాధ్యుఁడను కాను, బాధకుఁడనుకాను.—అని తలంచి దృశ్యవస్తువులతో సంగము లేక యుండుట సామాన్య అసంగ మగును.

10 ప్రాక్కర్మ నిర్మితం సర్వమీశ్వరాధీన మేవ వా,
సుఖం వా యది వా దుఃఖం నైవాత్ర మమ కర్తృతా
22

సుఖముకాని, దుఃఖముకాని సమస్తము పూర్వకర్మానుసారము నిర్మితమైనది, ఈశ్వరాధీనమైనది-ఇట నా కర్తృత్వ మేమియును లేదు.

11 భోగాభోగా మహారోగా స్సంపదః పరమాపదః,
వియోగాయైవ సంయోగా ఆధయో వ్యాధయో
ధియామ్ 23

భోగములు మహారోగములు; సంపదలు గొప్ప ఆపదలు. సంయోగములు వియోగకరములు. ఆధులు బుద్ధికి వ్యాధులు.

12 కృత్వా దూరతరే నూన మితి శబ్దార్థభావనమ్,
యన్మౌన మాసనం శాన్తం తచ్ఛ్రేష్ఠాసఙ్గ ఉచ్యతే.
26

దృశ్యభావములను దూరీకరించి, (ఆత్మయందు నిష్ఠ గలిగి) మౌనముగ నుండుట శ్రేష్ఠమగు అసంగమని చెప్పఁబడినది.

13 అద్వైతే స్థైర్యమాయాతే ద్వైతే చ ప్రశమం గతే,
పశ్యన్తి స్వప్నవల్లోకం చతుర్థీం భూమికాం గతాః 31

ద్వైతము శమించి అద్వైతము స్థిరత్వము నొంద, ఈ ప్రపంచమును జనులు స్వప్నమునువలెఁ గాంచుదురు. నాల్గవజ్ఞానభూమికను పొందినవారు ఇట్టి స్థితియం దుందురు.

14 లోకానువర్తనం త్యక్త్వా త్యక్త్వా దేహానువర్తనమ్,
శాస్త్రానువర్తనం త్యక్త్వా స్వాధ్యాసాపనయం కురు 42

లోకానువర్తనమును, దేహానువర్తనమును, శాస్త్రానువర్తనమును వీడి అధ్యాసమును తొలఁగించుకొనుము.

15 ఓంకారమాత్ర మఖిలం విశ్వప్రాజ్ఞాదిలక్షణమ్,
వాచ్యవాచకతా భేదాభేదే నానుపలబ్ధితః. 43

విశ్వ, తైజస, ప్రాజ్ఞాది లక్షణములైన ఈ సమస్తప్రపంచము ఓంకారమాత్రమే అయియున్నది. వాచ్యవాచకత్వములు, భేదాభేదములు, ఇచట వాస్తవముగ లేవు. విచారశీలురకు సర్వత్ర ఏకమైన ప్రణవస్వరూప బ్రహ్మవస్తువే గోచరించును.

16 అకారమాత్రం విశ్వ స్స్యా దుకార స్తైజసః స్మృతః,
ప్రాజ్ఞో మకార ఇత్యేవం పరిపశ్యే త్క్రమేణ తు. 44

ఓంకారమందలి 'అ' కారమాత్ర విశ్వుఁడనియు, 'ఉ' కారమాత్ర తైజసుఁడనియు, 'మ' కారమాత్ర ప్రాజ్ఞుఁడనియు క్రమముగ తెలియఁ వలయును.

17 సమాధికాలా త్ప్రాగేవ విన్యాస్య ప్రయత్నతః,
స్థూలసూక్ష్మక్రమా త్సర్వం చిదాత్మని విలాపయేత్ 45

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సమాధిదశకు పూర్వమే ప్రయత్నపూర్వకముగ స్థూలసూక్ష్మక్రమమున సమస్తజగత్తును చిదాత్మయందు లయింపఁ జేయవలెను.

18 చిదాత్మానం నిత్య శుద్ధబుద్ధముక్త సదద్వయః,
పరమానంద సందేహో వాసుదేవో ఽహ మోమితి. 46

'సత్యమై, శుద్ధమై, బుద్ధమై, ముక్తమై, అద్వయమై, పరమానందరూపమై, ఓంకారస్వరూపమైన చిదాత్మరూప, వాసుదేవుఁడనే నేను'—అని భావించవలెను.

19 ఆదిమధ్యావసానేషు దుఃఖం సర్వ మిదం యతః,
తస్మాత్సర్వం పరిత్యజ్య తత్త్వనిష్ఠో భవానఘ. 47

పాపరహితా! దృశ్యజగత్తంతయు ఆదిమధ్యాంతములందును దుఃఖమయమే అయియున్నది గాన, దానినంతయు త్యజించి ఎపుడు (ఆత్మ) తత్త్వనిష్ఠుఁడవై యుండుము.

20 ప్రజ్ఞానఘన మానందం బ్రహ్మాస్మీతి విభావయేత్,
—ఇత్యుపనిషత్, 49

'ప్రజ్ఞానఘనమే, ఆనందమే, అయిన బ్రహ్మమునే నేను అని వివేకవంతుఁడు సదా భావించుచుండవలయును.

73. అధ్యాత్మోపనిషత్తు

1 ఓమ్. అన్తశ్శరీరే నిహితో గుహాయా మజ ఏకో
నిత్యమస్య పృథివీ శరీరం యః పృథివీ మన్తరే
సంచర న్యం పృథివీ న వేద. 1

శరీరమునందు బుద్ధిగుహలో జన్మరహితుఁడును, ఏకరూపుఁడును, నిత్యుఁడును, దేవదేవుఁడునగు నారాయణుఁడు నివసించుచున్నాఁడు. ఈ పృథివి ఆతని శరీరము. ఈ పృథివి లోపల అతఁడు సంచరించుచున్నాఁడు. కాని పృథివి అతని నెఱుఁగలేదు.

2 స ఏష సర్వభూతాన్తరాత్మా, అపహతపాప్మా దివ్యో
దేవ ఏకో నారాయణః 1

ఏకరూపుఁడును, దేవదేవుఁడును అగు ఆ నారాయణుఁడు, సర్వజీవులకును అంతరాత్మయై యున్నవాఁడును, పాపరహితుఁడును అయియున్నాఁడు.

3 అహం మమేతి యో భావో దేహాక్షాదావనాత్మని,
అధ్యాసోఽయం నిరస్తవ్యో విదుషా బ్రహ్మనిష్ఠయా. 1

అనాత్మరూపములగు దేహేంద్రియాదులందు 'నేను, నాది' అనుభావము అధ్యాసమే యగును. కావున విజ్ఞుఁడగువాఁడు బ్రహ్మనిష్ఠద్వారా ఆ అధ్యాసమును తొలఁగింపవలెను.

4 జ్ఞాత్వా స్వం ప్రత్యగాత్మానం బుద్ధి తద్వృత్తిసాక్షిణమ్,
సోఽహ మిత్యేవ తద్వృత్త్యా స్వాన్యత్రాత్మమతిం
త్యజేత్. 2

బుద్ధికిని, దానివృత్తులకును సాక్షియైనట్టి తనయొక్క ప్రత్యగాత్మను తెలిసికొని విజ్ఞుఁడు 'ఆ పరమాత్మయే నేను' అనుభావము కలిగి, ఆత్మకంటె అన్యములైన వస్తువులందు ఆత్మభావమును విడనాడవలెను.

5 స్వాత్మన్యేవ సదా స్థిత్యా మనో నశ్యతి యోగినః,

యుక్త్యా శ్రుత్యా స్వానుభూత్యా జ్ఞాత్వా సార్వాత్మ్య
మాత్మనః. 4

యుక్తిచేతను, శ్రుతివాక్యములచేతను, స్వానుభవముచేతను తన సర్వాత్మభావమును తెలిసికొని, తన ఆత్మయందే సదా స్థితికలిగి యుండిన యోగికి మనస్సు నశించును.

6 నిద్రాయా లోకవార్తాయాః శబ్దాదే రాత్మవిస్మృతేః,
క్వచి న్నావసరం దత్త్వా చిన్తయాత్మాన మాత్మని. 5

(అని) నిద్రకును, లోకవార్తలకును, శబ్దాదివిషయములకును ఆత్మవిస్మృతికిని ఏ మాత్రము అవకాశము నీయక హృదయమునందు ఆత్మను చింతింపుము.

7 మాతాపిత్రోర్మలోద్భూతం మలమాంసమయం వపు
స్త్యక్త్వా చండాలవద్దూరం బ్రహ్మీభూయ కృతీ భవ. 6

తల్లిదండ్రుల మలమువలన కలిగినదియు, మలమాంసమయమైనదియునగు దేహమును చండాలునివలె దూరముగ త్యజించి బ్రహ్మత్వమును బడసి కృతార్థుఁడవు కమ్ము.

8 ఘటాకాశం మహాకాశ ఇవాత్మానం పరాత్మని,
విలాప్యాఖండభావేన తూష్ణీం భవ సదా మునే. 7

ఓ మునీ! ఘటాకాశమును మహాకాశమునందు ఏకీభవింపఁజేయునట్లు, జీవాత్మను పరమాత్మయందు ఏకీభవింపఁజేసి నీవు అఖండభావముతో సదా తూష్ణీంశీలుఁడవై యుండుము.

9 యత్రైష జగదాభాసో దర్పణాన్తః పురం యథా,
తద్బ్రహ్మాహమితి జ్ఞాత్వా కృతకృత్యో భవానఘ. 10

పాపరహితా! దేనియందు ఈ జగత్తు అద్దమునందు అంతః పురమువలె ప్రతిబింబించుచున్నదో, 'ఆ బ్రహ్మమే నేను' అని యెఱిఁగి కృతకృత్యుఁడవు కమ్ము!

10 అహంకారగ్రహాన్ముక్తః స్వరూప ముపపద్యతే,
చంద్రవ ద్విమలః పూర్ణ స్సదానంద స్స్వయంప్రభః. 11

అహంకారమను గ్రహమునుండి విముక్తుఁడై, జీవుఁడు ఆత్మ స్వరూపమును బొంది సదానందుఁడై, చంద్రునివలె నిర్మలుఁడై, పూర్ణుఁడై, స్వయంప్రభుఁడై విలసిల్లుచున్నాఁడు.

11 క్రియానాశా ద్భవే చ్చిన్తానాశో ఽస్మా ద్వాసనా క్షయః,
వాసనాప్రక్షయో మోక్షః సా జీవన్ముక్తి రిష్యతే. 12

దృశ్యవికారములను కలిగించు క్రియలను చేయకుండుటచే చింత నశించును. చింత నశించుటచే వాసనలు నశించును. వాసనలు లెస్సగ నశించుటయే మోక్షము. అదియే జీవన్ముక్తియని చెప్పఁబడుచున్నది.

12 సర్వత్ర సర్వతః సర్వబ్రహ్మ మాత్రావలోకనమ్,
సద్భావ భావనాదార్ఢ్యా ద్వాసనాలయ మశ్నుతే. 13

సర్వత్ర బ్రహ్మమాత్రమునే కాంచుటయను సద్భావన యొక్క దృఢత్వముచే వాసనలు నశించును.

13 ప్రమాదో బ్రహ్మనిష్ఠాయాం న కర్తవ్యః కదాచన
ప్రమాదో మృత్యు రిత్యాహు ర్విద్యాయాం బ్రహ్మవాదినః 14

బ్రహ్మనిష్ఠయందు ప్రమత్తత (పొరపాటు) ఎన్నఁడును కలిగి యుండరాదు. బ్రహ్మవిద్యయందు ప్రమత్తత మరణముతో సమానమని బ్రహ్మవేత్తలు పలికిరి.

14 యథాఽపకృష్టం శైవాలం క్షణమాత్రం న తిష్ఠతి,
ఆవృణోతి తథా మాయా ప్రాజ్ఞం వాపి పరాఙ్ముఖమ్ 15

నీటిలో ప్రక్కకు నెట్టఁబడిన నాచు క్షణకాలమైనను అచట నుండక మరల యథాప్రకారము నీటిని కప్పివేయునట్లు, బహిర్ముఖుఁడైన యెడల మాయ ప్రాజ్ఞునిఁ గూడ ఆవరించును.

15 అత్రాత్మత్వం దృఢీకుర్వ న్నహమాదిషు సంత్యజన్,
ఉదాసీనతయా తేషు తిష్ఠే ద్ఘటపటాదివత్ 18

తన ఆత్మయందు ఆత్మభావమును దృఢపఱచుకొనుచు, అహంకారాదులను త్యజించుచు వాని యందు ఘటపటాదులవలె ఉదాసీనుఁడై యుండవలెను.

16 బ్రహ్మాది స్తంబపర్యన్తం మృషామాత్రా ఉపాధయః,
తతః పూర్ణం స్వమాత్మానం పశ్యే దేకాత్మనా స్థితమ్. 19

బ్రహ్మదేవుఁడు మొదలుకొని తృణముపఱకుఁగల సమస్త (దృశ్యరూప) ఉపాధులు అసత్యములే యగును. కావున విజ్ఞుఁడు సత్యమై, పూర్ణమై, ఏకమైనట్టి తన ఆత్మనే కాంచవలెను.

17 స్వయం బ్రహ్మా స్వయం విష్ణుః స్వయ మింద్రః స్వయం శివః,

స్వయం విశ్వమిదం సర్వం స్వస్మాదన్యన్న
కించన. 20

తానే (తన ఆత్మయే) స్వయముగా బ్రహ్మ[illegible]. తానే విష్ణువు. తానే శివుడు. తానే ఇంద్రుడు. తానే ఈ జగత్తు. తనకంటె వేరైనది ఒకించుకైనను లేదు.

18 స్వాత్మన్యారోపితాశేషాభాస వస్తునిరాసతః,
స్వయమేవ పరం బ్రహ్మ పూర్ణ మద్వయ మక్రియమ్
21

ఆత్మయందు [illegible] దృశ్యవస్తువు [illegible] తానే స్వయముగా పూర్ణము, అద్వయము, అక్రియమునైన పరబ్రహ్మము [illegible].

19 అసత్కల్పో వికల్పోఽయం విశ్వ మిత్యేకవస్తుని,
నిర్వికారే నిరాకారే నిర్విశేషే భిదా కుతః. 22

[illegible] నిర్వికారము, నిరాకారము, నిర్విశేషము (అద్వితీయము) [illegible]

20 ఏకాత్మకే పరే తత్త్వే భేదవార్తా కథం వసేత్,
సుషుప్తౌ సుఖమాత్రాయాం భేదః కేనావలోకితః. 25

ఏకాత్మకమైన పరతత్త్వమునందు భేదవార్త [illegible] సుఖమాత్రమైన సుషుప్తియందు భేదము [illegible]

21 చిత్తమూలో వికల్పోఽయం చిత్తాభావే న కశ్చన,
అతశ్చిత్తం సమాధేహి ప్రత్యగ్రూపే పరాత్మని. 26

ఈ దృశ్య వికల్పమునకు మూలము చిత్తమే అయియున్నది. చిత్తము లేనిచో ఈ వికల్పము లేదు. కావున ప్రత్యగ్రూపమగు పరాత్మయందు చిత్తమును నిలుపుము.

22 అఖండానంద మాత్మానం విజ్ఞాయ స్వస్వరూపతః,
బహిరన్తః సదానందరసాస్వాదన మాత్మని. 27

అఖండానంద స్వరూపమగు ఆత్మను స్వస్వరూపముగ తెలిసికొని [illegible] బాహ్యాభ్యంతరములందు ఆ సదానంద రసాస్వాదనమునే కావించుచుండును.

23 వైరాగ్యస్య ఫలం బోధో బోధస్యోపరతిః ఫలమ్,
స్వానందానుభవా చ్ఛాన్తి రేషై వోపరతేః ఫలమ్.
28

వైరాగ్యము యొక్క ఫలము బోధ (జ్ఞానము). బోధ యొక్క ఫలము ఉపరతి. ఉపరతి యొక్క ఫలము స్వానుభవము వలన కలుగు శాంతి.

24 ధ్యాతృధ్యానే పరిత్యజ్య క్రమా ద్ధ్యేయైక గోచరమ్,
నివాతదీపవ చ్చిత్తం సమాధి రభిధీయతే. 35

ధ్యాత, ధ్యానము—వీనిని రెండింటిని వదలినప్పుడు క్రమముగ ధ్యేయైక గోచరమగు చిత్తస్థితియే—గాలి వీచని చోట నుండు దీపమువంటి అట్టి చిత్తము యొక్క నిశ్చలస్థితియే సమాధియని చెప్పబడుచున్నది.

25 అనాదా విహ సంసారే సంచితాః కర్మకోటయః,
అనేన విలయం యాన్తి శుద్ధధర్మో వివర్ధతే. 37

అనాదియగు ఈ సంసారమున సంచితములైన కర్మకోట్లు ఈ సమాధిచే నశించిపోవును. శుద్ధమైన ధర్మము వృద్ధిపొందును.

26 ధర్మమేఘ మిమం ప్రాహు స్సమాధిం యోగవిత్తమాః,
వర్షత్యేష యథా ధర్మామృతధారా స్సహస్రశః 38

యోగవేత్తలు ఈ సమాధిని ధర్మమేఘమని పేర్కొందురు. ఏలయనఁగా ఇది వేలకొలఁది ధర్మామృతధారలను వర్షించును.

27 వాసనానుదయో భోగ్యే వైరాగ్యస్య తదావధిః,
అహంభావోదయాభావో బోధస్య పరమావధిః. 41

28 లీనవృత్తే రనుత్పత్తి ర్మర్యాదోపరతేస్తు సా
స్థితప్రజ్ఞో యతి రయం య స్సదానంద మశ్నుతే. 42

భోగ్యపదార్థముల యెడల వాసన కలుగకపోవుట వైరాగ్యము యొక్క అవధియగును, అహంభావము కలుగకపోవుట బోధము యొక్క పరమావధి యగును, వృత్తిరాహిత్యము ఉపరతి యొక్క అవధియనియు చెప్పఁబడినది. (ఈ వైరాగ్యబోధోపరతులు కలిగి) స్థితప్రజ్ఞుఁడై యుండు యతి సదా పరమానంద మనుభవించు చుండును.

29 నిర్వికల్పా చ చిన్మాత్రా వృత్తిః ప్రజ్ఞేతి కథ్యతే
సా సర్వదా భవే ద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే. 44

వికల్పరహితమగు చిన్మాత్రవృత్తియే ప్రజ్ఞయని చెప్పఁబడును. అది ఎల్లప్పుడు ఎవనికి ఉండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

30 న ప్రత్యగ్బ్రహ్మణో ర్భేదం కదాపి బ్రహ్మసర్గయోః
ప్రజ్ఞయా యో విజానాతి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే 46

ప్రత్యగాత్మకు, బ్రహ్మమునకును మఱియు బ్రహ్మమునకు సృష్టికిని ఎన్నఁడును భేదము లేదని ప్రజ్ఞతో ఎవఁడెఱుఁగునో, అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

31 సాధుభిః పూజ్యమానే ఽస్మి న్పీడ్యమానే ఽపి దుర్జనైః,
సమభావో భవే ద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే. 47

సజ్జనులచే పూజింపఁబడుచున్నను, దుర్జనులచే పీడింపఁబడుచున్నను, ఎవఁడు సమభావము కలిగియుండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

32 విజ్ఞాతబ్రహ్మతత్త్వస్య యథాపూర్వం న సంసృతిః,
అస్తి చేన్న స విజ్ఞాతబ్రహ్మభావో బహిర్ముఖః. 48

బ్రహ్మతత్త్వము నెఱిఁగినవానికి మునుపటివలె సంసారము కలుగదు. కలిగినచో అతఁడు బహిర్ముఖుఁడే కాని బ్రహ్మతత్త్వము నెఱిఁగినవాఁడు కాఁడు.

33 అహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞానా త్కల్పకోటిశతార్జితమ్,
సంచితం విలయం యాతి ప్రబోధా త్స్వప్న
కర్మవత్. 50

'నేను బ్రహ్మమును' అను విజ్ఞానముచే వందలకొలఁది కోట్ల కల్పము లార్జించిన సంచితకర్మ——మేలుకొనిన పిదప స్వప్నమందలి కర్మవలె——నశించిపోవును.

34 స్వ మసంగ ముదాసీనం పరిజ్ఞాయ నభో యథా,
న శ్లిష్యతే యతిః కించిత్కదాచి ద్భావికర్మభిః. 51

అసంగుఁడై, ఉదాసీనుఁడైనట్టి తన ఆత్మ నెఱిఁగిన యతి కర్మలచే ఆకాశమువలె ఎన్నఁడును, ఒకింతైనను క్లేశమును బొందఁడు.

35 న నభో ఘటయోగేన సురాగన్ధేన లిప్యతే,
తథాత్మోపాధియోగేన తద్ధర్మైర్నైవ లిప్యతే. 55

ఆకాశము ఘటసంయోగము వలన, ఘటమందలి కల్లు వాసనచే అంటబడనట్లు, ఆత్మ ఉపాధిసంయోగము వలన ఉపాధి ధర్మములచే అంటబడదు.

36 అజరో ఽస్మ్యమరో ఽస్మీతి య ఆత్మానం ప్రపద్యతే
తదాత్మనా తిష్ఠతో ఽస్య కుతః ప్రారబ్ధకల్పనా. 55

నేను 'అజరుడను, అమరుడను' 'నయియున్నా' నని తలంచుచు ఆత్మను పొందినవానికి, అట్టి ఆత్మరూపముతో నున్నవానికి ఇక ప్రారబ్ధకర్మను గూర్చిన కల్పన యెచట?

37 ప్రారబ్ధం సిధ్యతి తదా యదా దేహాత్మనా స్థితిః,
దేహాత్మభావో నైవేష్టః ప్రారబ్ధం త్యజ్యతాం మతః,
56

దేహాత్మభావముతో నుండు నప్పుడు ప్రారబ్ధము కలుగును. దేహాత్మభావము లేనప్పుడు ఇక ప్రారబ్ధమును గూర్చిన ప్రసక్తియే లేదు.

38 అధ్యాస్తస్య కుత స్సత్త్వ మసత్త్వస్య కుతో జనిః,
అజాతస్య కుతో నాశః ప్రారబ్ధ మసతః కుతః. 58

అధ్యాసము గావింపబడిన దానికి స్థితి యెచట? స్థితిలేని దానికి జన్మ మెచట? జన్మలేనిదానికి నాశ మెచట? అసద్వస్తువునకు (లేనిదానికి) ప్రారబ్ధ మెచట?

39 ఏకమేవాద్వయం బ్రహ్మ నేహ నానాస్తి కించన. 63

ఇచట అద్వయమగు బ్రహ్మమొకటియే కలదు. అనేకత్వము ఏ మాత్రమును లేదు.

40 స్వానుభూత్యా స్వయం జ్ఞాత్వా స్వ మాత్మాన
మఖండితమ్,
స సిద్ధః సుసుఖం తిష్ఠ నిర్వికల్పాత్మనాత్మని. 64

స్వానుభవముచే అఖండమైన తన ఆత్మను స్వయముగ నెఱిగి, సిద్ధుడవై, ఏ వికల్పములున్ను లేక ఆత్మయందు సుఖముగా నుండుము.

41 క్వ గతం కేన వా నీతం కుత్ర లీన మిదం జగత్,
అధునైవ మయా దృష్టం నాస్తి కిం మహ దద్భుతమ్.
65

ఇంతకు ముందు నేను జూచిన జగత్తు ఇంతలోనే అదృశ్యమై పోయినది. అది యెచటికి పోయినది? ఎవరు తీసికొని పోయిరి? ఎచట లీనమైనది? ఇది చాల ఆశ్చర్యముగ నున్నది.

42 కిం హేయం కిముపాదేయం కిమన్య త్కిం
విలక్షణమ్,
అఖండానందపీయూష పూర్ణబ్రహ్మమహార్ణవే. 66

అఖండానందామృతముచే పరిపూర్ణమగు బ్రహ్మమను సముద్రమున, వీడదగినది ఏది? గ్రహింపదగినది ఏది? ఏది వేఱుగా నున్నది? ఏది విలక్షణ మైనది?

43 న కించిదత్ర పశ్యామి న శృణోమి న వేద్మ్యహమ్,
స్వాత్మనైవ సదానందరూపేణాస్మి స్వలక్షణః. 67

నే నిచట దేనిని ఒకింతైనను గాంచుట లేదు, వినుట లేదు, తెలిసికొనుట లేదు. సదానందరూపమైన ఆత్మగ నేయున్నాను. ఆత్మలక్షణములే కలిగియున్నాను.

44 అసంగోఽహ మసంగోఽహ మలింగోఽహ మహం హరిః,
ప్రశాన్తోఽ హమనన్తోఽహం పరిపూర్ణ శ్చిరన్తనః. 68

45 అకర్తాహ మభోక్తాహ మవికారోఽహ మవ్యయః,
శుద్ధబోధస్వరూపోఽహం కేవలోఽహం సదాశివః. 69

నేను అసంగుడను, నిరవయవుడను, అరూపుడను, హరిని, ప్రశాంతుడను, అనంతుడను, పరిపూర్ణుడను, సనాతనుడను, అకర్తను, అభోక్తను, వికారరహితుడను, నాశవర్జితుడను, శుద్ధబోధస్వరూపుడను, కేవలుడను, సదాశివుడను అయియున్నాను.

74. కుండికోపనిషత్తు

కిం వా దుఃఖ మనుస్మృత్య భోగాం స్త్యజతి చోచ్ఛ్రితాన్,
గర్భవాసభయా ద్భీతః శీతోష్ణాభ్యాం తథైవ చ,
గుహ్యం ప్రవేష్టు మిచ్ఛామి పరం పద మనామయ మితి. 8

ప్రపంచమున దుఃఖమును గురించి తలచుకొనుచు భోగములను విడనాడుచున్నాను. గర్భవాసభయముచే భీతిచెందినవాడనై, శీతోష్ణములచే శీతిల్లినవాడనై, రహస్యమైనదియు, నిరామయమైనదియునగు పరమాత్మ పదమున ప్రవేశింపదలంచుచున్నాను.

2 మయ్యఖండసుఖాంభోధౌ బహుధా విశ్వవీచయః,
ఉత్పద్యన్తే విలీయన్తే మాయామారుతవిభ్రమాత్. 14

అఖండ సుఖసముద్రమగు నాయందు జగత్తులను అలలు మాయయను గాలియొక్క విభ్రమముచే అనేకవిధములుగ పుట్టుచు, లయించుచున్నవి.

3 న మే దేహేన సంబంధో మేఘేనేవ విహాయసః,
అతః కుతో మే తద్ధర్మా జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తయః. 15

ఆకాశమునకు మేఘములతో సంబంధము లేనట్లు, నాకు దేహముతో సంబంధము లేదు. కాబట్టి ఇక ఆ దేహధర్మములగు జాగ్రత్. స్వప్న, సుషుప్తులు నా కెట్లు?

4 ఆకాశవత్కల్ప విదూరగోఽహమ్
ఆదిత్యవద్భాస్య విలక్షణోఽహమ్,
అహార్యవ న్నిత్యవినిశ్చలోఽహమ్
అంభోధివ త్పారవివర్జితోఽహమ్. 16

నేను ఆకాశమువలె కల్పన లేనివాడను, సూర్యునివలె మరియొక్క దానిచే ప్రకాశింపబడని వాడను, పర్వతమువలె సదా నిశ్చలుడను, సముద్రమువలె పారము లేని (అపార స్వరూపుడను).

5 నారాయణోఽహం నరకాన్తకోఽహం
పురాన్తకోఽహం పురుషోఽహ మీశః,
అఖండబోధోఽహ మశేషసాక్షీ
నిరీశ్వరోఽహం నిరహం చ నిర్మమః. 71

నేను నారాయణుడనను, నరకాంతకుడనను, పురాంతకుడనను (శివుడనను), పురుషుడనను, ఈశ్వరుడనను, అఖండబోధస్వరూపుడనను, సర్వసాక్షిని, నిరీశ్వరుడనను, నిరహంకారుడనను, మమత్వరహితుండనను అయియున్నాను.

6 న సాక్షిణం సాక్ష్యధర్మాః సంస్పృశన్తి విలక్షణమ్,
అవికార ముదాసీనం గృహధర్మాః ప్రదీపవత్. 23

గృహధర్మములు దీపమును అంటనట్లు; విలక్షణుడగు సాక్షిని సాక్ష్యధర్మములు అంటనేరవు.

7 జలే వాపి స్థలేవాపి లుఠత్వేష జడాత్మకః,
నాహం విలిప్యే తద్ధర్మైః ఘటధర్మై ర్నభో యథా, 24

జడమైన ఈ దేహము జలమందుగాని, స్థలమందుగాని పొరలుగాక! ఆకాశము ఘటధర్మములచే అంటబడనట్లు, నేను దేహధర్మములచే అంటబడను.

8 సర్వాత్మకోఽహం సర్వోఽహం సర్వాతీతోఽహ మద్వయః,
కేవలాఖండబోధోఽహం స్వానందోఽహం నిరంతరః. 26

నేను సర్వాత్మకుడనను, సర్వమయుడనను, సర్వాతీతుడనను అద్వయుడనను. కేవలాఖండబోధ స్వరూపుడనను, నిరంతర ఆత్మానందరూపుడనను.

9 స్వమేవ సర్వతః పశ్యన్మన్యమానః స్వ మద్వయమ్,
స్వానంద మనుభుంజానో నిర్వికల్పో భవా మ్యహమ్ 27

నన్నే (ఆత్మనే) సర్వత్ర కాంచుచు, ఆత్మను అద్వయముగా తలంచుచు, ఆత్మానందమును అనుభవించుచు నిర్వికల్పుడ నగుదును.

10 గచ్ఛం స్తిష్ఠ న్నుపవిశ ఞ్ఛయానో వాన్యథాపి వా,
యథేచ్ఛయా వసే ద్విద్వా నాత్మారామః సదా మునిః.
28 —ఇత్యుపనిషత్.

ముని నడచుచున్నను, కూర్చున్నను, శయనించుచున్నను, ఏ విధముగ నున్నప్పటికి, సదా ఆత్మారాముడై స్వేచ్ఛగా నివసింపవలెను.

75. సావిత్ర్యుపనిషత్తు

1 క స్సవితా కా సావిత్రీ మన ఏవ సవితా వాక్సావిత్రీ,
స యత్ర మన స్తద్వాగ్యత్ర వా వా క్తన్మనః. 8

'సవిత' ఎవరు? 'సావిత్రి' ఎవరు? మనస్సే సవిత, వాక్కు సావిత్రి. ఎచట మనస్సు ఉండునో అచట వాక్కు ఉండును. ఎచట వాక్కు ఉండునో అచట మనస్సు ఉండును.

76 ఆత్మోపనిషత్తు

1 సత్యత్వేన జగద్భానం సంసారస్య ప్రవర్తకమ్,
అసత్యత్వేన భానం తు సంసారస్య నివర్తకమ్. 4

జగత్తు సత్యముగా తోచుట సంసారమును కలిగించును. జగత్తు అసత్యముగా తోచుట సంసారమును తొలగించును.

2 ఘటోఽయ మితి విజ్ఞాతుం నియమః కోన్వపేక్షతే. 5

'ఇది ఘటము' అని తెలిసికొనుటకు ఏమి నియమము కావలయును?

3 భానునేవ జగత్సర్వం భాస్యతే యస్య తేజసా,
అనాత్మక మస త్తుచ్ఛం కిం ను తస్యావభాసకమ్. 8

సూర్యునిచే జగత్తంతయు ప్రకాశించునట్లు, బ్రహ్మము యొక్క తేజస్సుచే అనాత్మ, అసత్తు, తుచ్ఛమునగు ఈ సమస్త జగత్తున్ను ప్రకాశించుచున్నది.

4 క్షుధాం దేహవ్యథాం త్యక్త్వా బాలః క్రీడతి వస్తుని,
తథైవ విద్వాన్ రమతే నిర్మమో నిరహం సుఖీ. 10

బాలుఁడు ఆఁకలిని, దేహవ్యథను వదలి ఆటవస్తువుతో క్రీడించునట్లు, విజ్ఞుఁడు అహంకార, మమకారములు లేనివాఁడై ఆత్మయందు సుఖించుచు నుండును.

5 కామా న్నిష్కామరూపీ సన్ చరత్యేకచరో మునిః,
స్వాత్మనైవ సదా తుష్టః స్వయం సర్వాత్మనా స్థితః. 11

ముని తనయిష్టమువచ్చినట్లు ఏకాకిగ సంచరించుచు, నిష్కాముఁడై, స్వాత్మతోనే సదా సంతుష్టుఁడై స్వయముగ సర్వాత్మభావనతో (సమస్తము తానే యనుభావముతో) మెలఁగుచుండును.

6 లక్ష్యాలక్ష్యగతిం త్యక్త్వా యస్తిష్ఠే త్కేవలాత్మనా,
శివ ఏవ స్వయం సాక్షా దయం బ్రహ్మవి దుత్తమః 19

లక్ష్యాలక్ష్య గతిని వీడి కేవలము ఆత్మరూపుఁడై యుండు బ్రహ్మవిదుత్తముఁడు స్వయముగా సాక్షాత్ శివుఁడే యగును.

7 జీవన్నేవ సదా ముక్తః కృతార్థో బ్రహ్మవిత్తమః,
ఉపాధినాశా ద్బ్రహ్మైవ సద్బ్రహ్మాప్యేతి నిర్ద్వయమ్ 20

బ్రహ్మవిత్తముఁడు జీవించియుండఁగనే సదా ముక్తుఁడును, కృతార్థుఁడును అగును. ఉపాధినాశముచే (ఉపాధి భావము లేమిచే) అతఁడు సద్రూప, అద్వయమగు బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు

8 శైలూషో వేషసద్భావాభావయోశ్చ యథా పుమాన్,
తథైవ బ్రహ్మవిచ్ఛ్రేష్ఠః సదా బ్రహ్మైవ నాపరః 21

నటుఁడు (స్త్రీ) వేషము వేసికొనినప్పుడుగాని, వేసికొననప్పుడుగాని పురుషుఁడే అయియున్నట్లు, శ్రేష్ఠుఁడగు బ్రహ్మవేత్త సదా బ్రహ్మమే యగును, కాని అన్యుఁడు కాఁడు.

9 ఘటే నష్టే యథా వ్యోమ వ్యోమైవ భవతి స్వయమ్,
తథైవోపాధివిలయే బ్రహ్మైవ బ్రహ్మవిత్స్వయమ్. 22

ఘటము పగిలినచో ఘటాకాశము స్వయముగను మహాకాశమే యగునట్లు, ఉపాధివిలయముచే (ఉపాధిభావము తొలఁగినప్పుడు) బ్రహ్మవేత్త స్వయముగ బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

10 మాయాక్లృప్తౌ బన్ధమోక్షౌ న స్తః స్వాత్మని వస్తుతః,
యథా రజ్జౌ నిష్క్రియాయాం సర్పాభాసవినిర్గమౌ 26

నిష్క్రియమగు రజ్జువునందు, సర్పము యొక్క ఆభాసము, తదభావము లేనట్లు మాయాకల్పితములగు బంధమోక్షములు వాస్తవముగ ఆత్మయందు లేవు.

77. పాశుపతబ్రహ్మోపనిషత్తు

1 ప్రత్యగాత్మా పరంజ్యోతి ర్మాయా సా తు మహత్తమః,
తథా సతి కథం మాయాసంభవః ప్రత్యగాత్మని. 16

ప్రత్యగాత్మ పరంజ్యోతి స్వరూపము. మాయ మహాతమస్సు (చీకటి). కాబట్టి ప్రత్యగాత్మయందు మాయ యెట్లు సంభవించును?

2 నాస్తి స్వాత్మాతిరేకేణ స్వయమేవాస్తి సర్వదా 26

ఆత్మకంటె వేఱుగ ఎన్నఁడును ఏదియును లేదు.

3 స్వాత్మన్యేవ స్వయం సర్వం సదా పశ్యతి నిర్భయః. 31

జ్ఞాని తన ఆత్మయందే సమస్తమును సదా కాంచుచు నిర్భయుఁడై యుండును.

4 ఏవంరూపా పరా విద్యా సత్యేన తపసాపి చ,
బ్రహ్మచర్యాదిభి ర్ధర్మై ర్లభ్యా వేదాన్తవర్త్మనా 32

ఇట్టి పరావిద్య సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, బ్రహ్మచర్యాది ధర్మములచేతను వేదాంతమార్గమున పొందఁదగినదై యున్నది.

5 ఏవం స్వరూపవిజ్ఞానం యస్య కస్యాస్తి యోగినః,
కుత్రచి ద్గమనం నాస్తి తస్య సంపూర్ణరూపిణః, 34

ఇట్టి స్వరూపవిజ్ఞానమును పొందిన యోగి సంపూర్ణరూపుఁడై యుండును. కావున, అట్టివానికి ఎచటికిని గమనముచేయ వలసిన పనిలేదు.

6 ఆకాశ మేకం సంపూర్ణం కుత్రచిన్న హి గచ్ఛతి,
తద్వద్బ్రహ్మాత్మవిచ్ఛ్రేష్ఠః కుత్రచి న్నైవ గచ్ఛతి. 35

ఆకాశము సంపూర్ణమైనది అగుటచేత ఎచటికినిపోదు అట్లె శ్రేష్ఠుఁడగు బ్రహ్మవేత్త ఎచటికిని పోనేరఁడు.

7 అభక్ష్యస్య నివృత్త్యా తు విశుద్ధం హృదయం భవేత్,
ఆహారశుద్ధౌ చిత్తస్య విశుద్ధి ర్భవతి స్వతః. 36

భక్షింపతగని దానిని త్యజించుటవలన హృదయము పరిశుద్ధమగును. ఆహారశుద్ధివలన చిత్తము స్వయముగ విశుద్ధమగును.

8 చిత్తశుద్ధౌ క్రమాజ్జ్ఞానం త్రుట్యన్తి గ్రన్థయః స్ఫుటమ్,
అభక్ష్యం బ్రహ్మవిజ్ఞానవిహీనస్యైవ దేహినః. 37

చిత్తము శుద్ధముకాఁగా క్రమముగ జ్ఞానము కలుగును. అత్తఱి హృదయగ్రంథులు (అజ్ఞానగ్రంథులు) లెస్సగ భిన్నములై పోవును. బ్రహ్మజ్ఞానము లేనివాఁడే అభక్ష్యమును గైకొనును.

9 బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నః ప్రతీత మఖిలం జగత్,
పశ్యన్నపి సదా నైవ పశ్యతి స్వాత్మనః పృథక్. 46
ఇత్యుపనిషత్.

బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నుఁడు—ప్రతీతమగు ఈ సమస్త జగత్తును తన ఆత్మకంటె వేఱుగఁ గాంచకుండును.

78. పరబ్రహ్మోపనిషత్తు

1 యదక్షరం పరం బ్రహ్మ తత్సూత్ర మితి ధారయేత్. 1

నాశరహితమగు పరబ్రహ్మమే సూత్రము. అట్టి బ్రహ్మ సూత్రమునే ధరించవలెను.

2 పునర్జన్మ నివృత్త్యర్థం మోక్షస్యాహర్నిశం స్మరేత్
సూచనాత్సూత్ర మిత్యుక్తం సూత్రం నామ పరం పదమ్

మరల జన్మ కలుగకుండుట కొఱకై, మోక్షము కొఱకు అహర్నిశములు పరబ్రహ్మమును స్మరించవలెను. బ్రహ్మమును సూచించుట వలన సూత్రమని చెప్పఁబడినది. పరబ్రహ్మపద సూత్రము.

3 తత్సూత్రం విదితం యేన స ముముక్షుః స భిక్షుకః,
స వేదవి త్సదాచారః స విప్రః పంక్తిపావనః.

ఆ బ్రహ్మసూత్రమును తెలిసికొనినవాఁడే ముముక్షువు. అతఁడే సన్న్యాసి. అతడే వేదవేత్త. అతఁడే సదాచారపరుఁడు. అతఁడే బ్రాహ్మణుఁడు. అతఁడే పంక్తిపావనుఁడు.

4 యేన సర్వ మిదం ప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ,
తత్సూత్రం ధారయేద్యోగీ యోగవిద్బ్రహ్మణో యతిః.

ఈ జగత్తంతయు దారమునందు మణులవలె దేనియందు గ్రుచ్చఁబడియున్నదో, ఆ బ్రహ్మమను సూత్రమునే యోగవేత్తయు, బ్రహ్మనిష్ఠుఁడును, యతియునగు యోగి ధరించవలెను.

5 తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన మోక్షాపేక్షీ భవే ద్యతిః. 1

కాఁబట్టి సమస్తప్రయత్నముల చేతను యతి (యత్నశీలుఁడు) మోక్షమును అపేక్షించి అద్దానికొఱకై యత్నించవలెను.

79. అవధూతోపనిషత్తు

1 అక్షరత్వా ద్వరేణ్యత్వా ద్ధూతసంసారబన్ధనాత్,
తత్త్వమస్యాది లక్ష్యత్వా దవధూత ఇతీర్యతే. 1

అక్షరుఁ డగుటవలనను, వరేణ్యుఁడు (శ్రేష్ఠుఁడు) అగుటవలనను, ధూతమైన (ఎగురఁగొట్టఁబడిన) సంసారబంధనముకలవాఁడగుటవలనను, 'తత్త్వమసి' మొదలగు మహావాక్యములు లక్ష్యముగా గల వాఁడగుట వలనను, 'అవధూత' అని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

2 న కర్మణా న ప్రజయా ధనేన త్యాగేనైకే అమృతత్వ
మానశుః 5

కర్మచేతఁగాని, సంతానముచేతఁగాని, ధనముచేతఁగాని మోక్షము కలుగదు. ఒక్క త్యాగముచేతనే జనులు మోక్షమును పొందిరి.

3 ఆపూర్యమాణ మచలప్రతిష్ఠం
సముద్ర మాపః ప్రవిశన్తి యద్వత్,
తద్వత్కామా యం ప్రవిశన్తి సర్వే
స శాన్తి మాప్నోతి న కామకామీ, 7

జలముచే సంపూర్ణముగ నిండింపఁబడినదియు, నిశ్చలమైనదియునగు సముద్రమును నదీజలము మున్నగునవి యే ప్రకారము ప్రవేశించుచున్నవో, ఆ ప్రకారమే భోగ్య విషయము లన్నియు బ్రహ్మనిష్ఠుని పొంది (అతనిని వికృతము చేయలేక) అణఁగిపోవుచున్నవో, అతఁడే శాంతిని పొందును గాని విషయాసక్తి కలవాఁడు కాదు.

4 దుఃఖినో ఽజ్ఞాః సంసరన్తు కామం పుత్రాద్యపేక్షయా,
పరమానందపూర్ణో ఽహం సంసరామి కిమిచ్ఛయా. 11

అజ్ఞానులు దుఃఖితులై, పుత్రాదులను కోరి ఈ సంసారమున ఇష్టమువచ్చినట్లు తిరుగుదురుగాక! పరమానంద పూర్ణుడనగు నేను ఇంక దేనిని కోరి ఈ సంసారమున తిరుగుదును? (నాకు ఏ కోరికయు లేదు కావున సంసారబంధము లేదు).

5 అనుతిష్ఠన్తు కర్మాణి పరలోకయియాసవః,
సర్వలోకాత్మకః కస్మా దనుతిష్ఠామి కిం కథమ్. 12

పరలోకమును పొందఁగోరువారు కర్మలను చేయుదురుగాక! కాని సర్వలోకాత్మకుఁడనైన నేను ఎందు పోఁగోరి ఏ కార్యమును ఎట్లు చేయుదును?

6 అథవా కృతకృత్యోఽపి లోకానుగ్రహకామ్యయా,
శాస్త్రీయేణైవ మార్గేణ వర్తేఽహం మమ కా క్షతిః.
23

నేను కృతకృత్యుఁడనైనను లోకానుగ్రహము కొఱకై శాస్త్రీయమార్గమున వర్తించెదను. దానివలన నాకేమి హాని కలుగును.

7 దేవార్చన స్నాన శౌచ భిక్షాదౌ వర్తతాం వపుః,
తారం జపతు వాక్ తద్వ త్పఠ త్వామ్నాయ
మస్తకమ్. 24

8 విష్ణుం ధ్యాయతు ధీ ర్యద్వా బ్రహ్మానందే విలీయ
తామ్,
సాక్ష్యహం కించి దప్యత్ర న కుర్వే నాపి కారయే. 25

నాశరీరము దేవతార్చనమునందును, స్నానశౌచభిక్షాదులందును ప్రవర్తించుగాక! నానోరు తారకమగు ప్రణవమంత్రమును

జపించుగాక! నా మస్తకము వేదమును పఠించుగాక! [illegible] విష్ణువును ధ్యానించుగాక! బ్రహ్మానందమునందు [illegible] నే నిచట సాక్షి నానుండి ఏమి చేయుటలేదు, చేయించుట లేదు.

9 ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం నిత్యం స్వాత్మాన మంజసా
వేద్మి,
ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం బ్రహ్మానందో విభాతి మే
స్పష్టమ్. 27

నేను ధన్యుఁడను, ధన్యుఁడను. సదాత్మ స్వరూపమును నేను చక్కఁగ తెలిసికొనుచున్నాను. బ్రహ్మానందము నాకు స్పష్టముగ గోచరించుచున్నది (అనుభూత మగుచున్నది).

10 ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం దుఃఖం సాంసారికం న
వీక్షేఽద్య,
ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం స్వస్యాజ్ఞానం పలాయితం
క్వాపి. 28

నేను ధన్యుఁడను, ధన్యుఁడను. సాంసారికదుఃఖమును నే నిపుడు అనుభవించుటలేదు. నా అజ్ఞానమెప్పుడు ఎగిరి [illegible] నష్టమై పోయినది.

11 ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం కర్తవ్యం మే న విద్యతే
కించిత్,
ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం ప్రాప్తవ్యం సర్వ మత్ర
సంపన్నమ్. 29

నేను ధన్యుఁడను, ధన్యుఁడను. నాకిపుడు కర్తవ్యమేమియు ఒకింతైనను లేదు. నేను పొందఁదగినదానినంతయు పొందితిని.

12 అహో పుణ్య మహో పుణ్యం ఫలితం ఫలితం దృఢమ్
అస్య పుణ్యస్య సంపత్తే రహో వయ మహో
వయమ్ 31

అహా! నా పుణ్యము చక్కగా ఫలించింది. అహా! ఈ పుణ్య సంపత్తి ఆశ్చర్యకరమైనది.

13 అహో జ్ఞాన మహో జ్ఞాన మహో సుఖ మహో
సుఖమ్,
అహో శాస్త్ర మహో శాస్త్ర మహో గురు రహో
గురుః. 32

అహా! ఈ జ్ఞానమెంత గొప్పది! ఈ సుఖమెంతగొప్పది! ఈ శాస్త్రమెంత గొప్పది! ఈ గురువు ఎంతగొప్పవాడు.

80. త్రిపురాతాపిన్యుపనిషత్తు

1 అతో నిర్విషయం నిత్యం మనః కార్యం ముముక్షుణా,
యతో నిర్విషయో నామ మనసో ముక్తి రిష్యతే. 5-1

మనస్సుయొక్క విషయరాహిత్యమే మోక్షము. కావున ముముక్షువు మనస్సును సదా నిర్విషయముగా నొనర్పవలయును.

2 నిరస్తవిషయాసఙ్గం సంనిరుధ్య మనో హృది.
యదా యాత్యమనీభావ స్తదా తత్పరమం పదమ్. 5-4

విషయాసంగమును వదలి మనస్సును హృదయమునందు నిలకొల్పి సాధకుడెప్పుడు అమనస్కభావమును పొందునో, అప్పుడు మోక్షపదమును బడయును.

3 తదేవ నిష్కలం బ్రహ్మ నిర్వికల్పం నిరంజనమ్,
తద్బ్రహ్మాహ మితి జ్ఞాత్వా బ్రహ్మ సంపద్యతే క్రమాత్.
5-8

అదిగో నిష్కలమైన, నిర్వికల్పమైన, నిజమైనట్టి బ్రహ్మము. 'ఆ బ్రహ్మమే నేను' అని యెఱిఁగి జీవుఁడు క్రమముగ ఆ బ్రహ్మమును పొందును.

4 ఏక ఏవ హి భూతాత్మా భూతే భూతే వ్యవస్థితః,
ఏకధా బహుధా చైవ దృశ్యతే జలచన్ద్రవత్. 5-12

ఒకే ఆత్మ ప్రతి జీవియందును కలదు. అది ఒకవిధముగను, అనేకవిధములుగను, జలమందు చంద్రునివలె కనిపించుచున్నది.

5 తద్విద్వా నక్షరం ధ్యాయే ద్యదీచ్ఛే చ్ఛాన్తి మాత్మనః
5-16

తనకు శాంతి కావలెనని కోరు విజ్ఞుడు ఆ అక్షర పరబ్రహ్మమునే ధ్యానించవలెను.

6 ద్వే బ్రహ్మణీ హి మన్తవ్యే శబ్దబ్రహ్మ పరం చ యత్,
శబ్దబ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరం బ్రహ్మాధిగచ్ఛతి. 5-17

శబ్దబ్రహ్మము (శాస్త్రాదులు), పరబ్రహ్మము అను రెండింటిని విజ్ఞుడు తెలిసికొనవలెను. శబ్దబ్రహ్మము నందు ఆరితేఱినవాడు పరబ్రహ్మమును పొందును.

7 జ్ఞాననేత్రం సమాధాయ స మహ త్పరమం పదమ్,
నిష్కలం నిశ్చలం శాన్తం బ్రహ్మాహమితి సంస్మరేత్.
5-20

జ్ఞాననేత్రమును పొంది, మహత్తరపదమై, నిష్కలమై, నిశ్చలమై, శాంతమైనట్టి బ్రహ్మమునే 'నేను' అని లెస్సగ స్మరించవలెను.

8 ఇత్యేతం పరం బ్రహ్మరూపం సర్వభూతాధివాసమ్,
తురీయం జానీతే సోఽక్షరే పరమే వ్యోమన్యధివసతి 5_21

ఈ ప్రకారముగ ఏకమును, సర్వభూతములందును అధివసించునదియు, తురీయమును అగు పరబ్రహ్మస్వరూపమును తెలిసికొనువాఁడు అక్షరమగు పరమ చిదాకాశమున నివసించును.

81. దేవ్యుపనిషత్తు

1 సర్వే వై దేవా దేవీ ముపతస్థుః కాసి త్వం మహాదేవి
సాఽబ్రవీ దహం బ్రహ్మస్వరూపిణీ మత్తః ప్రకృతిపురు
షాత్మకం జగత్ శూన్యం చాశూన్యం చ. 1

దేవత లందఱును దేవిని సమీపించి యిట్లడిగిరి—ఓ మహాదేవీ! నీ వెవరు? ఆమె యిట్లు చెప్పెను—నేను బ్రహ్మస్వరూపిణిని. ప్రకృతి పురుషాత్మకమైనదియు, శూన్యమైనదియు, అశూన్యము కానిదియు అగు ఈ జగత్తు నానుండి కలిగినది.

2 తే దేవా అబ్రువన్—

నమో దేవ్యై మహాదేవ్యై శివాయై సతతం నమః. 3
నమః ప్రకృత్యై భద్రాయై నియతాః ప్రణతాః స్మ తామ్

ఆ దేవత లిట్లు పలికిరి (స్తుతించిరి).

మహాదేవియు, శివస్వరూపిణియు, ప్రకృతియు, భద్రస్వరూపిణి యునగు దేవికి ఎల్లప్పుడు నమస్కారము.

3 హృత్పుండరీకమధ్యస్థాం ప్రాతస్సూర్యసమప్రభామ్,
పాశాంకుశ ధరాం సౌమ్యాం వరదాభయహస్తకామ్,
త్రినేత్రాం రక్తవసనాం భక్తకామదుఘాం భజే. 15

హృదయకమల మధ్యమందున్నదియు, ప్రాతఃకాల సూర్యుని వంటి తేజస్సు కలదియు, పాశము, అంకుశము ధరించినదియు, సౌమ్యరూపిణియు, వరప్రదయు, అభయహస్తము కలిగినదియు, మూడు నేత్రములు కలదియు, ఎఱ్ఱని వస్త్రము ధరించినదియు, భక్తుల అభీష్టములను నెరవేర్చునదియు అగు దేవిని భజించుచున్నాను.

4 నమామి త్వా మహం దేవి మహాభయవినాశినీమ్,
మహాదుర్గప్రశమనీం మహాకారుణ్యరూపిణీమ్, 16

మహాభయమును పోగొట్టునదియు, మహాపదలను శమింపజేయునదియు, మహాకారుణ్య స్వరూపిణియు అగు ఓ దేవీ! నిన్ను నమస్కరించుచున్నాను.

5 ఏకైవ సర్వత్ర వర్తతే తస్మా దుచ్యత ఏకా. 17

దేవి ఒకతెయె అయినను అంతటను నెలయుచున్నది. కావున ఆమె 'ఏక' అని చెప్పఁబడినది.

6 తాం దుర్గాం దుర్గమాం దేవీం దురాచారవిఘాతినీమ్,
నమామి భవభీతోఽహం సంసారార్ణవతారిణీమ్ 19

దుర్గమమైనదియు, దురాచారములను నశింపజేయునదియు, సంసారసముద్రమును దాటింపజేయునదియునగు దుర్గాదేవికి సంసారమునకు భీతిల్లిన నేను నమస్కరించుచున్నాను.

82. త్రిపురోపనిషత్తు

1 శర్వః సర్వస్య జగతో విధాతా ధర్తా హర్తా విశ్వ
రూపత్వ మేతి. 15

శివుఁడు సమస్త జగత్తు యొక్క విధాతయు, జగత్తును ధరించువాఁడును, సంహరించు వాఁడును, జగద్రూపమును పొందు వాఁడును అగుచున్నాఁడు,

83. కఠరుద్రోపనిషత్తు

1 సారమేవ రసం లబ్ధ్వా సాక్షా ద్దేహీ సనాతనమ్,
సుఖీ భవతి సర్వత్ర అన్యథా సుఖితా కుతః. 23

సారభూతమై, సనాతనమైనట్టి బ్రహ్మామృతరసమును పొంది జీవుఁడు సర్వత్ర సుఖవంతుఁ డగును. అన్యథా సుఖ మెచట?

2 తదేవాభయ మత్యన్తకల్యాణం పరమామృతమ్,
సద్రూపం పరమం బ్రహ్మ త్రిపరిచ్ఛేదవర్జితమ్ 27

ఆ పరబ్రహ్మము అభయమై, మహామంగళ స్వరూపమై, పరమామృతమై, సద్రూపమై, అఖండమై (పరిచ్ఛేదము లేనిదై) వెలయుచున్నది.

3 యదా హ్యేవైష ఏతస్మి న్నల్ప మప్యన్తరం నరః,
విజానాతి తదా తస్య భయం స్యా న్నాత్ర సంశయః. 28

ఎపుడు మనుజుఁడు ఈ పరబ్రహ్మమునందు స్వల్పమైనను భేదమును గాంచునో (జీవబ్రహ్మములమధ్య భేదమును గాంచునో) అపుడు వానికి భయము కలుగును. ఇట సంశయము లేదు.

4 అస్యైవానందకోశేన స్తమ్బాన్తా విష్ణుపూర్వకాః,
భవన్తి సుఖినో నిత్యం తారతమ్యక్రమేణ తు. 29

ఈ బ్రహ్మానందముచేతనే విష్ణువు మొదలుకొని గడ్డిపోచవఱకుఁ గల జీవు లందఱును తారతమ్యక్రమముగ సుఖవంతు లగుచున్నారు.

5 నిర్విశేషే పరానన్దే కథం శబ్దః ప్రవర్తతే. 32

నిర్విశేషమై, పరమైనట్టి బ్రహ్మానందమునందు ఇఁక శబ్దము లెట్లు కలుగును? (పదజాల మెట్లుండఁగలదు?).

6 తద్బ్రహ్మానంద మద్వన్ద్వం నిర్గుణం సత్య చిద్ఘనమ్,
విదిత్వా స్వాత్మరూపేణ న బిభేతి కుతశ్చన. 34

అద్వంద్వమై, నిర్గుణమై, సత్యమై, చిద్ఘనమైనట్టి ఆ బ్రహ్మానందమును తనస్వరూపముగ నెఱిఁగిన మనుజుఁడు ఇఁక దేనివలనను భయపడఁడు.

7 ఏవం యస్తు విజానాతి స్వగురో రుపదేశతః,
స సాధ్వసాధు కర్మభ్యాం సదా న తపతి ప్రభుః 35

ఈ ప్రకారముగ ఎవఁడు గురూపదేశముచే ఆ పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనుచున్నాఁడో, అట్టి విజ్ఞుఁడు కర్మలచే తాపమును పొందఁడు.

8 సర్వోపాధివినిర్ముక్తం స్వాత్మానం భావయే త్సుధీః,
ఏవం యో వేద తత్త్వేన బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే.
41

బుద్ధిమంతుఁడు తన ఆత్మను సర్వోపాధిరహితముగ భావించవలెను. ఈ ప్రకారముగ ఎవఁడు తన స్వరూపమును యథార్థముగ తెలిసికొనునో అతఁడు బ్రహ్మత్వమును పొందును.

9 సర్వవేదాన్తసిద్ధాన్తసారం వచ్మి యథార్థతః,
స్వయం మృత్వా స్వయం భూత్వా స్వయ మేవా
వశిష్యతే 42—ఇత్యుపనిషత్.

సమస్త వేదాంతసిద్ధాంతసారమును యథార్థముగ వచించుచున్నాను—జీవుఁడు స్వయముగ మరణించి (దేహభావమును పోఁగొట్టుకొని), స్వయముగ బ్రహ్మస్వరూపుఁడై, స్వయముగ తాను శేషించుచున్నాఁడు.

84. భావనోపనిషత్తు

1 ఆత్మాన మఖండమండలాకార మావృత్య సకల
బ్రహ్మాండమండలం స్వప్రకాశం ధ్యాయేత్.

అఖండబింబస్వరూపమై, బ్రహ్మాండమంతయును ఆవరించి స్వప్రకాశమై వెలయుచున్న ఆత్మను ధ్యానించవలెను.

స్వ వ్యతిరిక్తవస్తు సంగరహిత స్మరణంవిభూషణమ్.

తనకంటె (ఆత్మకంటె) ఇతరమైన వస్తువులతోడి (దృశ్యముతోడి) సంగమును త్యజించుట విభూషణము.

2 సచ్చిత్సుఖపరిపూర్ణతా స్మరణం గంధః.

సచ్చిత్సుఖరూపమైన పరిపూర్ణాత్మ యొక్క స్మరణమే గంధము,

3 పవనావచ్ఛిన్నోర్ధ్వజ్వలన సచ్చిదుల్కాకాశదేహో
దీపః.

తనదేహము వాయువుచే అవచ్ఛిన్నమై, ఊర్ధ్వజ్వాలతోఁ గూడినదై, ఏకరూపమున సచ్చిదానందజ్యోతిరూపముగ వెలుఁగుచున్నట్లు భావించుటయే తాంబూలము.

4 అవస్థాత్రయాణా మేకీకరణం తాంబూలమ్.

జాగ్రదాది మూఁడవస్థలు ఏకమని భావించుటయే తాంబూలము.

5 తురీయావస్థా నమస్కారః

తురీయస్థితియే నమస్కారము.

6 దేహశూన్యప్రమాతృతా నిమజ్జనం బలిహరణమ్.

దేహములేనట్లు భావించుటయే బలిహరణము.

7 స్వయం తత్పాదుకా నిమజ్జనం పరిపూర్ణధ్యానమ్.

తాను స్వయముగ భగవత్పాదారవిందములందు విలీనమైనట్లు భావించుటయే పరిపూర్ణ ధ్యానము.

8 ఏవం ముహూర్తత్రయం భావనపరో జీవన్ముక్తో భవతి.

ఈ ప్రకారముగ మూఁడుముహూర్తముల కాలము దృఢముగ భావనచేసినచో మనుజుఁడు జీవన్ముక్తుఁ డగును.

85. రుద్రహృదయోపనిషత్తు

1 యే నమస్యన్తి గోవిందం తే నమస్యన్తి శంకరమ్,
యేఽర్చయన్తి హరిం భక్త్యా తేఽర్చయన్తి వృష
ధ్వజమ్. 6

ఎవరు గోవిందునకు నమస్కరించుచున్నారో, వారు శంకరునకు నమస్కరించుచున్నారు. ఎవరు హరిని భక్తితో అర్చించుచున్నారో, వారు శివుని అర్చించుచున్నారు.

2 యే ద్విషన్తి విరూపాక్షం తే ద్విషన్తి జనార్దనమ్,
యే రుద్రం నాభిజానన్తి తే న జానన్తి కేశవమ్. 7

ఎవరు శివుని ద్వేషించుచున్నారో, వారు జనార్దనుని (విష్ణువును) ద్వేషించుచున్నారు. ఎవరు రుద్రుని తెలిసికొనుటలేదో, వారు కేశవుని తెలిసికొనుటలేదు.

3 సర్వాధిష్ఠాన మద్వంద్వం పరబ్రహ్మ సనాతనమ్,
సచ్చిదానందరూపం త దవాఙ్మానసగోచరమ్. 26

పరబ్రహ్మము సర్వాధిష్ఠాన మైనది. ద్వంద్వరహితమైనది. సనాతన మైనది. సచ్చిదానందరూప మైనది. అవాఙ్మానస గోచర మైనది.

4 తస్మి న్సువిదితే సర్వం విజ్ఞాతం స్యాదితం శుక,
తదాత్మకత్వా త్సర్వస్య తస్మా ద్భిన్నం న హి
క్వచిత్ 27

ఓ శుకా! సమస్తజగత్తు బ్రహ్మాత్మకమే అయియుండుట వలనను, బ్రహ్మముకంటె వేరైనది ఎచటను లేదు కావునను, ఆ పరబ్రహ్మమును లెస్సగ నెఱిగినయెడల ఈ సమస్త జగత్తు ఎఱుగఁబడినది అగుచున్నది.

5 సత్యవద్భాతి తత్సర్వం రజ్జుసర్పవ దాస్థితమ్,
తదేత దక్షరం సత్యం తద్విజ్ఞాయ విముచ్యతే. 34

ఈ జగత్తంతయు త్రాటియందు పామువలె సత్యముగ తోఁచుచున్నది. అక్షరమై, సత్యమైనట్టి బ్రహ్మము నెఱిఁగినవాఁడు విముక్తుఁ డగును.

6 జ్ఞానేనైవ హి సంసారవినాశో నైవ కర్మణా,
శ్రోత్రియం బ్రహ్మనిష్ఠం స్వగురుం గచ్ఛే ద్యథావిధి.
35

జ్ఞానముచేతనే సంసారబంధ వినాశము సంభవించును గాని కర్మచేఁ గాదు. (కర్మద్వారా పరంపరగా మోక్షమునకు జ్ఞానప్రాప్తి కారణభూత మగును). కావున శ్రోత్రియుఁడును బ్రహ్మనిష్ఠుఁడును అగు గురువు నొద్దకు యథావిధి పోవలె జ్ఞాన మార్జింపవలెను.

7 గురు స్తస్మై పరాం విద్యాం దద్యా ద్బ్రహ్మాత్మ
బోధినీమ్,
గుహాయాం నిహితం సాక్షాదక్షరం వేద చేన్నరః. 36

హృదయగుహయందున్న సాక్షాత్ అక్షరపరబ్రహ్మమును ఎఱిఁగిన వాఁడైన గురువు తన్ను సమీపించిన శిష్యునకు బ్రహ్మాత్మబోధకమగు పరావిద్యను బోధించవలయును.

8 ఛిత్త్వా ఽవిద్యామహాగ్రన్థిం శివం గచ్ఛే త్సనాతనమ్,
త దేత దమృతం సత్యం తద్బోద్ధవ్యం ముముక్షుభిః. 37

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు అజ్ఞానహృదయ మహాగ్రంథిని ఛేదించి శివస్వరూపమైన సనాతనమైన బ్రహ్మమును పొందును. అది అమృతము, సత్యము అయియున్నది. అయ్యది ముముక్షువులు తప్పక తెలిసికొనదగినది.

9 ద్వౌ సుపర్ణౌ శరీరే ఒస్మి జ్జీవేశాఖ్యౌ సహ స్థితౌ
తయో ర్జీవః ఫలం భుఙ్క్తే కర్మణో న మహేశ్వరః. 41

ఈ శరీరమునందు సుందరములైన రెక్కలుగల రెండు పక్షులు జీవేశ్వరులు సహవాసము చేయుచున్నారు. అందు జీవుఁడు కర్మ ఫలములను భుజించును. ఈశ్వరుఁ డట్లు కాదు.

10 కేవలం సాక్షిరూపేణ వినా భోగం మహేశ్వరః,
ప్రకాశతే స్వయం భేదః కల్పితో మాయయా తయోః. 42

ఈశ్వరుఁడు కర్మఫలభోగము లేక కేవలము సాక్షిరూపము తోడ స్వయముగ ప్రకాశించును. ఆ జీవేశ్వరులకు భేదము కేవలము మాయచే కల్పింపఁ బడినది.

11 అద్వైతం పరమానందం శివం యాతి తు కేవలమ్, 47

అధిష్ఠానం సమస్తస్య జగతః సత్యచిద్ఘనమ్,
అహ మస్మీతి నిశ్చిత్య వీతశోకో భవే న్మునిః. 48

ముని తత్త్వబోధచే అద్వైతమును, శివస్వరూపమును అగు కేవలము పరమానందమును పొందుచున్నాఁడు. సమస్త జగత్తునకు అధిష్ఠానమై, సత్యమై, చిద్ఘనమైనట్టి 'బ్రహ్మమే నేను' అని నిశ్చయించి ముని శోకరహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

86. యోగకుండల్యుపనిషత్తు

1 యోగాభ్యాసేన మే రోగ ఉత్పన్న ఇతి కథ్యతే,
తతో ఒభ్యాసం త్యజే దేవం ప్రథమం విఘ్న ముచ్యతే. 1_58

'యోగాభ్యాసముచే నాకు రోగము కలిగినది' అని తలంచి ఆ అపోహచే కొందఱు అభ్యాసమును విడుతురు—ఇది మొదటి విఘ్నము.

2 ద్వితీయం సంశయాఖ్యం చ తృతీయం చ ప్రమత్తతా,
ఆలస్యాఖ్యం చతుర్థం చ నిద్రారూపం తు పంచమమ్. 1-59

సంశయము రెండవ విఘ్నము. ప్రమత్తత మూఁడవ విఘ్నము. సోమరితనము నాల్గవ విఘ్నము. (అతి) నిద్ర ఐదవ విఘ్నము.

3 షష్ఠం తు విరతి ర్భ్రాన్తిః సప్తమం పరికీర్తితమ్,
విషమం చాష్టమం చైవ అనాఖ్యం నవమం స్మృతమ్. 1-60

(సాధననుండి) విరతి ఆరవ విఘ్నము. భ్రాంతి ఏడవ విఘ్నము. విషమము ఎనిమిదవ విఘ్నము. అనాఖ్యము తొమ్మిదవ విఘ్నము.

4 అలబ్ధి ర్యోగతత్త్వస్య దశమం ప్రోచ్యతే బుధైః.
ఇత్యేతద్విఘ్నదశకం విచారేణ త్యజే ద్బుధః. 1-61

యోగతత్త్వము లభించకపోవుట పదియవ విఘ్నము. ఈ ప్రకారములైన పది విఘ్నములను వివేకవంతుఁడు విచారణచేత త్యజించవలయును.

5 ఘటమధ్యగతో దీపో బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే,
భిన్నే తస్మిన్ ఘటే చైవ దీపజ్వాలా చ భాసతే. 3_15

ఘటమధ్యమందుఁగల దీపము బాహ్యమున ప్రకాశింపదు. ఆ ఘటము పగిలిపోయినప్పుడు దీపజ్వాల బాహ్యమునకు [illegible] ప్రకాశించును.

6 స్వకాయం ఘటమిత్యుక్తం యథా దీపో హి తత్పదమ్,
గురువాక్యసమాభిన్నే బ్రహ్మజ్ఞానం స్ఫుటీ భవేత్.
3-16

అట్లే తన దేహము ఘటమని చెప్పఁబడినది. దీపము బ్రహ్మము. గురూపదేశముచే దేహ మను ఘటము భిన్నమైనయెడల (దేహాభిమానము, దేహాహంభావము తొలఁగిపోఁగా) బ్రహ్మము స్పష్టముగ ప్రకాశించును.

7. కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య కృత్వా సూక్ష్మం తరన్తి చ,
అభ్యాసవాసనాశక్త్యా తరన్తి భవసాగరమ్ 3.17

గురువను నావికుని పొంది, గురువాక్యములను చక్కఁగా ఆచరించి అభ్యాసదార్ఢ్యముచే సంసారసముద్రమును జనులు దాఁటివేయుచున్నారు.

8 సోఽహమస్మీతి నిశ్చిత్య యః సదా వర్తతే పుమాన్,
శబ్దై రుచ్చావచై ర్నీచై ర్భాషితోఽపి న లిప్యతే. 3.20

'ఆ పరబ్రహ్మమే నేను' అని సదా నిశ్చయించియుండు మనుజుఁడు స్తుతివాక్యములచే భూషింపఁబడినను, నీచవాక్యములచే దూషింపఁబడినను వానిచే ఏమియు అంటఁబడక యుండును.

9 బ్రహ్మాండం చైవ పిండాంతం లోకా భూరాదయః
క్రమాత్,
స్వస్వోపాధిలయాదేవ లీయన్తే ప్రత్యగాత్మని 3.22

బ్రహ్మాండము, పిండాండము, భూలోకము మొదలగు లోకములు తమ ఉపాధులు లయించుటవలననే ప్రత్యగాత్మయందే లీనమై యైక్యమున్నవి.

10 మాయయా మోహితః పశ్చా ద్బహుజన్మాంతరే
పునః. 3.27

సత్కర్మపరిపాకాత్తు స్వవికారం చికీర్షతి,
కోఽహం కథ మయం దోష స్సంసారాఖ్య
ఉపాగతః 3-28

జాగ్రత్స్వప్నే వ్యవహరన్ సుషుప్తౌ క్వ గతి ర్మమ,
ఇతి చిన్తాపరో భూత్వా స్వభాసా చ విశేషతః. 3-29

అజ్ఞానాత్తు చిదాభాసో బహి స్తాపేన తాపితః,
దగ్ధం భవత్యేవ తదా తూలపిండ మివాగ్నినా 3.30

మాయచే మోహితుఁడగు జీవుఁడు బహుజన్మల అనంతరము సత్కర్మపరిపాకముచే తనకుఁగల వికారములనుగుతించి విచారించును — 'నే నెవఁడను? సంసారమను ఈ దోషము నాకెట్లు వాటిల్లినది? జాగ్రత్, స్వప్నములందు మెలఁగుచు సుషుప్తియందు గమనమెట్లు కలుగును? నే నప్పుడు ఎందుపోవుదును? అని ఇట్లు విచారణాపరుఁడై జ్ఞాని- అగ్నిచే దూదిపింజవలె జ్ఞానాగ్నిచే అజ్ఞానమును నశింపఁజేయును.

11 మనోమయ జ్ఞానమయా న్సమ్యగ్దగ్ధ్వా క్రమేణ తు,
ఘటస్థదీప వచ్ఛశ్వ దన్తరేవ ప్రకాశతే. 3-32

అట్లే మనోమయవిజ్ఞానమయ కోశములను జీవుఁడు క్రమముగ జ్ఞానాగ్నిచే దహించివైచి (అజ్ఞానమును పారద్రోలి) కుండలోపలి దీపమువలె అంతరాత్మయందే సదా ప్రకాశించును.

12 ధ్యాయ న్నాస్తే మునిశ్చైవ మా సుప్తే రామృతేస్తు
యః,

జీవన్ముక్తస్స విజ్ఞేయ స్స ధన్యః కృతకృత్యవాన్. 3_33

ముని తన అంతరాత్మను దగావజ్జీవితము ధ్యానించుచు నుండును. అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడు, ధన్యుఁడు, కృతకృత్యుఁడు.

87. భస్మజాబాలోపనిషత్తు

1 అహ మేవాత్మాన్తరాత్మా బ్రహ్మ జ్యోతి ర్యస్మా న్న మత్తో ఽన్యః పరః అహ మేవ పరో విశ్వాధికః, మా మేవ విదిత్వా ఽమృతత్వ మేతి, తరతి శోకమ్ మా మేవ విదిత్వా సాంసృతికీం రుజం ద్రాపయతి తస్మా దహం రుద్రో యః సర్వేషాం పరమా గతిః సో ఽహం సర్వాకారః. (ద్వితీయో ఽధ్యాయః)

నేనే ఆత్మను, అంతరాత్మను, బ్రహ్మజ్యోతిని. నాకంటె వేఱుగ మఱియొకటి లేదు. నేను అతీతుఁడను, విశ్వముకంటె అధికుఁడను. మనుజుఁడు నన్నే ఎఱిఁగి మోక్షము నొందును, శోకమును [illegible]. నన్నే ఎఱిఁగి సంసారరోగమును దూరీకరించును. కావున నేను రుద్రుఁడను. సర్వులకును పరమగతిని. అట్టి నేను సర్వాకారుఁ [illegible] యున్నాను.

2 యతో వా ఇమాని భూతాని జాయన్తే యేన జాతాని జీవన్తి యత్ప్రయ న్త్యభిసంవిశంతి తం మా మేవ విదిత్వోపాసీత భూతేభి స్తేవేభి రధిష్టన్తో ఽహ మేవ. (..)

దేనినుండి ఈ ప్రాణులందఱు జన్మించుచున్నారో, దేనిచేత జీవించుచున్నారో, దేనియందు ప్రవేశించుచున్నారో, అట్టి నన్ను తెలిసికొని ఉపాసింపవలయును. ప్రాణికోట్లచేతను, జీవులచేతను కోరఁబడువాఁడను నేనే అయియున్నాను.

3 బ్రహ్మవి దాప్నోతి పరమ్. (ద్వితీయో ఽధ్యాయః)

బ్రహ్మమును తెలిసికొనువాఁడు ఉత్తమ పదము ఆ బ్రహ్మమునే పొందుచున్నాఁడు.

4 మా మేవం విదిత్వా సంసృతిపాశా త్ప్రముచ్యతే, తస్మా దహం పశుపాశవిమోచకః. (..)

ఈ ప్రకారముగ నన్ను తెలిసికొని జీవుఁడు సంసారపాశము నుండి విముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. కనుక నేను పశుపాశ విమోచకుఁడను.

88. రుద్రాక్షజాబాలోపనిషత్తు

1 అథ హైనం కాలాగ్నిరుద్రం భుసుండః పప్రచ్ఛ కథం రుద్రాక్షోత్పత్తి స్తద్ధారణా త్కిం ఫలమితి. తం హో వాచ భగవాన్ కాలాగ్నిరుద్రః త్రిపురవధార్థ మహం నిమీలితాక్షో ఽభవమ్. తేభ్యో జలబిన్దవో భూమౌ పతితా స్తే రుద్రాక్షా జాతాః. సర్వానుగ్రహార్థాయ తేషాం నామోచ్చారమాత్రేణ దశగోప్రదానఫలం దర్శనస్పర్శనాభ్యాం ద్విగుణం ఫలమ్.

భగవంతుఁడగు కాలాగ్నిరుద్రుని భుసుండుఁడు ఇట్లు ప్రశ్నించెను.—మహాత్మా! రుద్రాక్షలు ఎట్లు ఉత్పన్నము లైనవి? వానిని

ధరించుట వలన ఏమి ఫలము కలుగును? —అది విని భగవంతుడగు కాలాగ్నిరుద్రుడిట్లు వచించెను. త్రిపురవధ నిమిత్తము నేను నిమీలితనేత్రుడనై యుంట, ఆ నేత్రములనుండి జలబిందువులు భూమిపై పడగా అవి రుద్రాక్షలుగ ఏర్పడినవి. అవి అందఱను అనుగ్రహించు కొఱకు సంభవించినవి. వాని నామమును ఉచ్చరించిన మాత్రముచే పదిగోవులను దానముచేసిన ఫలము, దర్శన స్పర్శనములచే అంతకు రెట్టింపు ఫలము కలుగును.

2 తద్రుద్రాక్షం కరేణ స్పృష్ట్వా ధారణ మాత్రేణ
ద్విసహస్ర గోప్రదానఫలం భవతి.

ఆ రుద్రాక్షలను చేతితో తాకి ధరించినంత మాత్రముచే రెండు వేల గోవులను దానము చేసినంత ఫలము కలుగును.

89. గణపత్యుపనిషత్తు

1 నమస్తే గణపతయే త్వమేవ ప్రత్యక్షం తత్త్వమసి. త్వమేవ కేవలం కర్తాసి, త్వమేవ కేవలం ధర్తాసి, త్వమేవ కేవలం హర్తాసి, త్వమేవ సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మాసి, త్వం సాక్షాదాత్మాసి, నిత్యం ఋతం వచ్మి సత్యం వచ్మి అవ త్వం మామ్.

ఓ గణపతీ! నీకు నమస్కారము. నీవే ప్రత్యక్షముగ పరమాత్మవు. నీవే కేవలము ఈ జగత్తుయొక్క సృష్టిస్థితిలయల కారకుడవు. ఈ సమస్తము నీవే నీవే బ్రహ్మము అయి యున్నావు. నీవే ఎల్లప్పుడు సాక్షాత్ ఆత్మవు. నేను సత్యమును చెప్పుచున్నాను. నన్ను రక్షింపుము.

90. దర్శనోపనిషత్తు

1 సాంకృతే శృణు వక్ష్యామి యోగం సాష్టాంగదర్శనమ్,
యమశ్చ నియమశ్చైవ తథై వాసన మేవ చ. 1.4

2 ప్రాణాయామ స్తథా బ్రహ్మన్ ప్రత్యాహార స్తతః పరమ్,
ధారణా చ తథా ధ్యానం సమాధిశ్చాష్టమం మునే 1.5

బ్రహ్మనిష్ఠుడవగు ఓ సాంకృతీ! నీకు నేను అష్టాంగయోగమును తెలుపుచున్నాను, వినుము. యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి—అను నివి యోగముయొక్క ఎనిమిది అంగములు.

3 అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్జవమ్,
క్షమా ధృతి ర్మితాహారః శౌచం చేతి యమా దశ. 1.6

అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగిలింపకుండుట) బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఆర్జవము (ఋజుత్వము), క్షమ (ఓర్పు), ధైర్యము, మితాహారము, శౌచము—అను ఈ పది యమములు అగును.

4 ఆత్మా సర్వగతో ఽచ్ఛేద్యో న గ్రాహ్య ఇతి మే మతిః,
సా చాహింసా వరా ప్రోక్తా మునే వేదాన్తవాదిభిః 1.8

మునీ! ఆత్మ సర్వవ్యాపకమైనది. ఛేదింపరానిది, అగ్రాహ్యమైనది— అను భావము కలిగియుండుట శ్రేష్ఠమగు అహింసయని వేదాంతవాదులు చెప్పిరి.

5 సర్వం సత్యం పరంబ్రహ్మ న చాన్యదితి యా మతిః,
తచ్చ సత్యం పరం ప్రోక్తం వేదాన్తజ్ఞానపారగైః.
1-10

సమస్తము సత్యమైన పరబ్రహ్మమే కాని మఱియొకటి కాదు— అను భావము శ్రేష్ఠమగు సత్యమని వేదాంతజ్ఞానవేత్తలగు మహనీయులు చెప్పిరి.

6 ఆత్మన్యనాత్మభావేన వ్యవహారవివర్జితమ్,
యత్తదస్తేయ మిత్యుక్త మాత్మవిద్భి ర్మహామతే.
1-12

మహామతీ! ఆత్మయందు అనాత్మభావముతో వ్యవహారము జరుపకుండుటయే అస్తేయము అని (దొంగిలింపకుండుట అని) ఆత్మవేత్తలు చెప్పుదురు.

7 బ్రహ్మభావే మనశ్చారం బ్రహ్మచర్యం పరంతప.
1-14

పరంతపా! బ్రహ్మభావమునందు మనస్సును లగ్నము చేయుటయే బ్రహ్మచర్యమగును.

8 స్వాత్మవ త్సర్వభూతేషు కాయేన మనసా గిరా,
అనుజ్ఞా యా దయా సైవ ప్రోక్తా వేదాన్తవేదిభిః.
1-15

శరీరముచేతను, వాక్కుచేతను, మనస్సుచేతను, సర్వజీవులందును తనయందువలె ప్రేమ కలిగియుండుట 'దయ' యని వేదాంతవేత్తలు పలుకుదురు.

9 పుత్రే మిత్రే కలత్రే చ రిపౌ స్వాత్మని సంతతమ్,
ఏకరూపం మునే యత్త దార్జవం ప్రోచ్యతే మయా.
1-16

మునీ! పుత్రునియందును, మిత్రునియందును, భార్యయందును, శత్రువునందును, తనయందును సదా ఏకరూపముగా ప్రవర్తించుట 'ఆర్జవము' (ఋజుత్వము) అని నేను ప్రవచింతును.

10 కాయేన మనసా వాచా శత్రుభిః పరిపీడితే,
బుద్ధిక్షోభనివృత్తి ర్యా క్షమా సా మునిపుంగవ. 1-17

మునీశ్వరా! శత్రువులు బాధించినప్పుడు శరీరముతోను, వాక్కుతోను, మనస్సుతోను, హృదయమునందు ఏ విధమైన క్షోభ లేకయుండుట క్షమ (ఓర్పు) యగును.

11 వేదాదేవ వినిర్మోక్షః సంసారస్య న చాన్యథా,
ఇతి విజ్ఞాన నిష్పత్తి ర్ధృతిః ప్రోక్తా హి వైదికైః. 1-18
అహ మాత్మా న చాన్యో ఽస్మీ త్యేవ మప్రచ్యుతా మతిః.

జ్ఞానమువలననే సంసారబంధము తొలగును గాని మఱియొకదానిచే కాదు— అను విజ్ఞానము 'ధృతి' యని వేదవేత్తలు పలికిరి. 'నేను ఆత్మను, మఱియొకడను కాను' అను దృఢమైన భావము కూడ ధృతి యనబడును.

12 అల్పమృష్టాశనాభ్యాం చ చతుర్థాంశావశేషకమ్
తస్మా ద్యోగానుగుణ్యేన భోజనం మితభోజనమ్

స్వల్పమైన, శుచియైన ఆహారమును నాలుగవభాగ
వదలిపెట్టి ఇరువేళల యోగానుగుణ్యముగ భుజించుట మిత
మని చెప్పఁబడినది.

13 స్వదేహ మలనిర్మోక్షో మృజ్జలాభ్యాం మహాము
యత్త చ్ఛౌచం భవే ద్బాహ్యం మానసం మన

అహం శుద్ధ ఇతి జ్ఞానం శౌచ మాహు ర్మనీ

మృత్తికతోను, జలముతోను తన శరీరమునందలి మా
మును తొలగించుకొనుట బాహ్యశౌచము. బ్రహ్మచిం
మానసశౌచ మగును. 'నేను శుద్ధుఁడను' అను జ్ఞానము శౌ
బుద్ధిమంతులు పలుకుదురు.

14 తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన మునే ఽహింసాదిసా
ఆత్మాన మక్షరం బ్రహ్మ విద్ధి జ్ఞానాత్తు వేదనా

మునీ! కావున నీవు ఽహింసాది సాధనలను అవల
ప్రయత్నశీలుఁడవై నాశరహితమగు ఆత్మను బ్రహ్మమును జ్ఞ
ద్వారా ఎఱుఁగుము.

15 తప స్సంతోష మాస్తిక్యం దాన మీశ్వరపూజన
సిద్ధాన్తశ్రవణం చైవ హ్రీ ర్మతిశ్చ జపో వ్రత

16 ఏతే చ నియమాః ప్రోక్తా స్తా న్వక్ష్యామి క్రమా
చ్ఛృణు. 2.2

తపస్సు, సంతుష్టి, ఆస్తికభావము, దానము, ఈశ్వరపూజ
నము, సిద్ధాంతశ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము—అను నివి
నియమము లని చెప్పఁబడినవి. వానిని గూర్చి క్రమముగ తెలిపె
దను వినుము.

17 కో వా మోక్షః కథం తేన సంసారం ప్రతిపన్నవాన్,
ఇత్యాలోచన మర్థజ్ఞా స్తపః శంసన్తి పండితాః. 2.4

మోక్షమనఁగా ఏమి? జీవుఁడు సంసారమును ఎట్లు పొం
దెను? —అను ఇట్టి పర్యాలోచనము తపస్సు అని అర్థజ్ఞానముకల
పండితులు చెప్పుదురు. అట్టి తపస్సును వారు ప్రశంసించుదురు.

18 బ్రహ్మాదిలోకపర్యన్తా ద్విరక్త్యా య ల్లభే త్ప్రియమ్,
సర్వత్ర విగతస్నేహః సంతోషం పరమం విదుః.
2.6

శ్రౌతే స్మార్తే చ విశ్వాసో య త్తదాస్తిక్య ముచ్యతే.

బ్రహ్మలోకపర్యంతము కలిగియుండు వైరాగ్యముచే హృద
యమునందు పొందు ప్రీతి, దృశ్యమం దంతట రాగము లేకుండుట,
సంతోషము (సంతుష్టి) అని పెద్దలు చెప్పుదురు. శ్రౌత, స్మార్తము
లందు విశ్వాసము కలిగియుండుట ఆస్తిక్య మనఁబడును.

19 న్యాయార్జితధనం శ్రాన్తే శ్రద్ధయా వైదికే జనే,
అన్యద్వా య త్ప్రదీయతే తద్దానం ప్రోచ్యతే
మయా. 2.7

శ్రమశీలుఁడును, వేదవేత్తయునగు వానికి న్యాయా మును శ్రద్ధతో ఒసంగుట దానమని నేను పలుకుదును.

20 రాగాద్యపేతం హృదయం వాగదుష్టానృతాదిన
హింసాదిరహితం కర్మ యత్తదీశ్వరపూజనమ్

రాగాదిదోషములు లేని హృదయము, అసత్యాదిదూషితము కాని వాగింద్రియము, హింసాదిరహితమైన కర్మ పూజన మని చెప్పఁబడుచున్నవి.

21 సత్యం జ్ఞాన మనన్తం చ పరానన్దం పరం ధ్రువః
ప్రత్యగిత్యవగన్తవ్యం వేదాన్తశ్రవణం బుధాః.

సత్యము, జ్ఞానము, అనంతము, పరమానందము, ధ్రువము, ప్రత్యగాత్మస్వరూపము:— వీనినిగూర్చి తెలిసి శ్రవణముచేయుట వేదాంతశ్రవణ మని బుధు లెఱుఁగుదురు

22 వేదలౌకికమార్గేషు కుత్సితం కర్మ యద్భవేత్
తస్మి న్భవతి యా లజ్జా హ్రీః సైవేతి ప్రకీర్తి
వైదికేషు చ సర్వేషు శ్రద్ధా యా సా మతిర

వేద, లౌకికమార్గములందు నిందితకర్మలయెడల కల 'హ్రీ' అని చెప్పఁబడును. వేదోక్త కర్మలందు కలుగు శ్ర యనఁబడును

23 వేదోక్తేనైవ మార్గేణ మన్త్రాభ్యాసో జపః స్మ

వేదోక్తమార్గముననే మంత్రాభ్యాసము చేయుట చెప్పఁబడినది.

24 కల్పసూత్రే తథా వేదే ధర్మశాస్త్రే పురాణకే,
ఇతిహాసే చ వృత్తి రా స జపః ప్రోచ్యతే మయా.
2.12

కల్పసూత్రమునందును, వేదమునందును, ధర్మశాస్త్రము నందును, పురాణమునందును, ఇతిహాసమునందును ప్రవృత్తి కలి యుండుట జప మని నేను పలుకుదును.

25 స్వస్తికం గోముఖం పద్మం వీరం సింహాసనం తథా,
భద్రం ముక్తాసనం చైవ మయూరాసన మేవ చ,
సుఖాసనసమాఖ్యం చ నవమం మునిపుంగవ. 3.1

మునీశ్వరా! స్వస్తికాసనము, గోముఖాసనము, పద్మాసనము, వీరాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము, ముక్తాసనము, మయూరాసనము, సుఖాసనము—అని తొమ్మిది ఆసనములు కలవు.

26 ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రయమ్,
అనేన విధినా యుక్తః ప్రాణాయామం సదా కురు.
3.13

ఆసనమునందు విజయమును పొందినవాఁడు మూడులోకములను జయించినవాఁడే యగును. ఈ ప్రకారము యోగయుక్తుఁడవై ప్రాణాయామమును సదా ఆచరింపుము.

27 ఆత్మతీర్థం సముత్సృజ్య బహిస్తీర్థాని యో వ్రజేత్,
కరస్థం స మహారత్నం త్యక్త్వా కాచం విమార్గతే.
4.50

ఆత్మతీర్థమును వదలి బాహ్యతీర్థములను సేవించువాఁడు చేతియందలి మహారత్నమును వదలి గాజుముక్కను వెదకువాఁ డగును.

28 చిత్త మన్తర్గతం దుష్టం తీర్థస్నానై ర్న శుద్ధ్యతి,
శతశోఽపి జలై ర్ధౌతం సురాభాండమి వాశుచి. 4-54

చిత్తమందు అంతర్గతములైన మలినగుణములు కేవలము తీర్థస్నానములచేత తొలఁగనేరవు. జలముతో పెక్కుసార్లు కడిగినను కల్లుకుండ శుద్ధపడునా?

29 అంతఃస్థం మాం పరిత్యజ్య బహిష్ఠం యస్తు సేవతే,
హస్తస్థం పిండ ముత్సృజ్య లిహే త్కూర్పర
మాత్మనః. 4-58

అంతరంగమునఁ (హృదయమున) గల నన్ను (ఆత్మను) వీడి బాహ్యమైన ప్రతిమాదులను సేవించువాఁడు తనచేతియందలి అన్నపుముద్దను వదలి మోచేతిని నాకువాఁడే యగును.

30 శివ మాత్మని పశ్యన్తి ప్రతిమాసు న యోగినః,
అజ్ఞానాం భావనార్థాయ ప్రతిమాః పరికల్పితాః.
4-59

యోగులు తమయందు (ఆత్మయందు) శివుని చూచుచున్నారు. అజ్ఞానులు (ఆత్మజ్ఞానములేని సామాన్యులు) భావించుట కొఱకు ప్రతిమలు కల్పింపఁబడినవి.

31 అపూర్వ మపరం బ్రహ్మ స్వాత్మానం సత్య
మద్వయమ్,
ప్రజ్ఞానఘన మానందం యః పశ్యతి స పశ్యతి.
4-60

అపూర్వమై, అపరమై, సత్యమై, చిద్ఘనమై, ప్రజ్ఞానఘనమై, ఆనందరూపమై, ఆత్మరూపమైనట్టి బ్రహ్మమును చూచువాఁడే (అనుభూతమొనర్చుకొనువాఁడే) నిజముగ చూచువాఁ డగును.

32 నాడీపుంజం సదా ఽసారం నరభావం మహామునే,
సముత్సృజ్యాత్మనాత్మాన మహ మిత్యేవ ధారయ.
4-41

మహామునీ! నాడీ సమూహమును, సదా, అసారమును అగు మనుష్యభావమును వీడి, 'నేను ఆత్మనే' అని నిశ్చయము గావించుకొనుము.

33 అశరీరం శరీరేషు మహాన్తం విభు మీశ్వరమ్,
ఆనంద మక్షరం సాక్షా న్మత్వా ధీరో న శోచతి.
4-62

శరీరరహితుఁడును, శరీరములందు వసించువాఁడును, మహత్తరరూపుఁడును, విభువును, ఈశ్వరుఁడును, ఆనందస్వరూపుఁడును, అక్షరుఁడును అగు పరమాత్మను సాక్షాత్తుగ నెఱిఁగి ధీరుఁడు ఇఁక శోకము నొందఁడు.

34 ప్రాణాయామేన చిత్తం తు శుద్ధం భవతి సువ్రత,
చిత్తే శుద్ధే శుచిః సాక్షా త్ప్రత్యగ్జ్యోతి ర్వ్యవస్థితః.
6-16

సువ్రతా! ప్రాణాయామముచే చిత్తము శుద్ధమగును. చిత్తము శుద్ధమైనయెడల శుద్ధమైన జ్యోతిస్స్వరూప ప్రత్యగాత్మ సాక్షాత్కరించును.

35 నష్టే పాపే విశుద్ధం స్యా చ్చిత్తదర్పణ మద్భుతమ్,
పున ర్బ్రహ్మాదిభోగేభ్యో వైరాగ్యం జాయతే హృది.
6-46

పాపము నశింపఁగా చిత్తమను అద్దము ఆశ్చర్యకరముగా శుద్ధమగును. మఱల బ్రహ్మలోకాది భోగముల యెడల వైరాగ్యము హృదయమందు కలుగును.

36 విరక్తస్య తు సంసారాత్ జ్ఞానం కైవల్యసాధనమ్.
తేన పాపాపహాని స్స్యాత్ జ్ఞాత్వా దేవం సదాశివమ్.
6-47

సంసారమునుండి విరక్తుఁడైన వానికి మోక్షసాధనమగు జ్ఞానము కలుగును. ఆ జ్ఞానముచే దేవుఁడగు సదాశివుని తెలిసికొనుటచే పాపము నశించిపోవును.

37 జ్ఞానామృతరసో యేన సకృదాస్వాదితో భవేత్
స సర్వకార్య ముత్సృజ్య తత్రైవ పరిధావతి. 6-48

జ్ఞానామృతరసమును ఎవఁడు ఒక్కసారి ఆస్వాదించునో, అతఁడు సర్వకార్యములను వదలి దానివెంటనే పరుగిడును.

38 ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః,
బలా దాహరణం తేషాం ప్రత్యాహార స్స ఉచ్యతే.
7-1

విషయములందు స్వభావముగా సంచరించు ఇంద్రియములను వానినుండి బలాత్కారముగ వెనుకకు మరలించుట ప్రత్యాహారమని చెప్పఁబడును.

39 య త్పశ్యతి తు తత్సర్వం బ్రహ్మ పశ్య న్సమాహితః,
ప్రత్యాహారో భవే దేష బ్రహ్మవిద్భిః పురోదితః 7-2

దేనిని చూచునో అది యంతయు ఏకాగ్రచిత్తముతో బ్రహ్మమే యని తెలిసికొనుట ప్రత్యాహారమని బ్రహ్మవేత్తలు పూర్వము చెప్పిరి.

40 ఏవ మభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః,
సర్వపాపాని నశ్యన్తి భవరోగశ్చ సువ్రత. 7-9

ఈ ప్రకారముగ అభ్యసించు మహాత్మునకు పాపములన్నియు నశించును. సంసారరోగమున్ను తొలఁగిపోవును.

41 దేహే త్వాత్మమతిం విద్వాన్ సమాకృష్య సమాహితః,
ఆత్మనాత్మని నిర్ద్వంద్వే నిర్వికల్పే నిరోధయేత్.
7-13

విజ్ఞుఁడు దేహమునందు ఆత్మబుద్ధిని వదలి ధ్యాననిష్ఠుఁడై, నిర్ద్వంద్వమై, నిర్వికల్పమైనట్టి ఆత్మయందు మనస్సును నిలుపవలెను.

42 పురుషే సర్వశాస్తారం బోధానందమయం శివమ్,
ధారయే ద్బుద్ధిమా న్నిత్యం సర్వపాపవిశుద్ధయే. 8-7

సమస్తలోకములను పరిపాలించువాఁడును, జ్ఞానానందమయుఁడును, శివస్వరూపుఁడును అగు పరమాత్మను బుద్ధిమంతుఁడు సమస్తపాపనివృత్తికొఱకై ధ్యానింపవలయును.

43 సాక్షాదాత్మని సంపూర్ణే ధారయే త్ప్రణవే నరః,
ఇంద్రియాణి సమాహృత్య మనసాత్మని యోజయేత్.
8-9

మనుజుఁడు ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, సంపూర్ణమైనదియు, ప్రణవస్వరూపమైనదియు నగు సాక్షాత్ ఆత్మయందు మనస్సును నిలుపవలెను.

44 అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ధ్యానం సంసారనాశనమ్,
ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ సర్వసంసారభేషజమ్.
9-1

ఇక నిపుడు సంసారబంధనాశకమగు ధ్యానమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను, వినుము. పరబ్రహ్మము ఋతమై, సత్యమై సమస్తసంసారరోగములకు ఔషధమై యొప్పుచున్నది.

45 ఊర్ధ్వరేతం విరూపాక్షం విశ్వరూపం మహేశ్వరమ్,
సోఽహ మిత్యాదరేణైవ ధ్యాయేద్యోగీశ్వరేశ్వరమ్.
9-2

ఊర్ధ్వరేతుఁడును, విరూపాక్షుఁడును, విశ్వరూపుఁడును, యోగీశ్వరేశ్వరుఁడును అగు పరమాత్మను 'అతఁడే నేను' అను ఆత్మభావముతో ఆదరభావముతో ధ్యానించవలయును.

46 ఆత్మానం సచ్చిదానంద మనన్తం బ్రహ్మ సువ్రత,
అహమస్మీ త్యభిధ్యాయే ద్ధ్యేయాతీతం విముక్తయే.
9-5

సువ్రతా! 'ఆత్మస్వరూపమై, సచ్చిదానందమై, అనంతమై ధ్యేయాతీతమైనట్టి బ్రహ్మమును నేనే' అని బంధవిముక్తి కొఱకు లెస్సగ ధ్యానించవలెను.

47 అథాతః సంప్రవక్ష్యామి సమాధిం భవనాశనమ్,
సమాధి స్సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతాం ప్రతి. 10-1

ఇక నిపుడు సంసారబంధనాశకమగు సమాధినిగూర్చి చెప్పుచున్నాను, వినుము. పరమాత్మజీవాత్మల యేకత్వమును గూర్చిన విజ్ఞానము కలుగుటయే సమాధి యగును.

48 నిత్యః సర్వగతో హ్యాత్మా కూటస్థో దోషవర్జితః,
10-2

ఏక స్సన్ భిద్యతే భ్రాన్త్యా మాయయా
న స్వరూపతః,
తస్మా దద్వైత మేవాస్తి న ప్రపంచో న సంసృతిః.
10-3

నిత్యమై, సర్వవ్యాపకమై, కూటస్థమై, దోషవర్జితమైన ఆత్మ ఏకమైనప్పటికి భ్రాంతివశమున అనేకముగా తోఁచుచున్నది. మాయచే అట్లు తోఁచుచున్నదే కాని స్వరూపతః ఆత్మలో అనేకత్వము లేదు. కావున అద్వైతరూపమగు ఆత్మయే కలదు. ప్రపంచము గాని, సంసారము గాని లేవు.

49 నాహం దేహో న చ ప్రాణో నేంద్రియాణి మనో
నహి,
సదా సాక్షి స్వరూపత్వా చ్ఛివ ఏవాస్మి కేవలః.
10-4

50 ఇతి ధీ ర్యా మునిశ్రేష్ఠ సా సమాధి రిహోచ్యతే,
సోఽహం బ్రహ్మ న సంసారీ న మత్తో ఽన్యః
కదాచన. 10-5

మునివర్యా! నేను దేహము కాను. ప్రాణము కాను, ఇంద్రియములు కాను, మనస్సు కాను, సదా సాక్షిస్వరూపుఁడనై (ఆత్మనై) యుండుటవలన 'కేవలము శివుఁడనే అయియున్నాను'—అను బుద్ధికలిగియుండుటయే సమాధి యని చెప్పఁబడుచున్నది. 'ఆ బ్రహ్మనే నేను, నేను సంసారిని కాదు' నాకంటె వేఱుగ ఏదియును ఎన్నఁడును లేదు'—అని భావించుటయే సమాధియగును.

51 యథా ఫేనతరంగాది సముద్రా దుత్థితం పునః,
సముద్రే లీయతే తద్వ జ్జగ న్మయ్యనులీయతే. 10-6

సముద్రమునుండి నురుగు, అలలు, మున్నగునవి లేచి మరల సముద్రమునందే లయించునట్లు ఈ జగత్తు నాయందు లీన మగు చున్నది.

52 యదా మనసి చైతన్యం భాతి సర్వత్రగం సదా,
యోగినో ఽవ్యవధానేన తదా సంపద్యతే స్వయమ్.
10-9

సర్వవ్యాపకమగు చైతన్యము ఎపుడు మనస్సునందు తెంపులేక సదా భాసించునో, అపుడు యోగి స్వయముగ పరమాత్మరూపమునే పొందును.

53 యదా సర్వాణి భూతాని స్వాత్మన్యేవ హి పశ్యతి,
సర్వభూతేషు చాత్మానం బ్రహ్మ సంపద్యతే తదా.
10-10

ఎప్పుడు విజ్ఞుడు సమస్తజీవులను తన ఆత్మయందును, సమస్తజీవులందును తన ఆత్మను చూచునో, అప్పు డాతడు బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు.

54 యదా సర్వాణి భూతాని సమాధిస్థో న పశ్యతి,
ఏకీభూతః పరేణాసౌ తదా భవతి కేవలః. 10-11

ఎపుడు జీవుడు సమాధిస్థుడై, పరమాత్మతో ఏకీభూతుడై సమస్తప్రాణులను (దృశ్యప్రపంచమును) గాంచకయుండునో అప్పు డాతడు కేవలుడై (బ్రహ్మస్వరూపుడై) వెలయును.

55 యదా పశ్యతి చాత్మానం కేవలం పరమార్థతః,

మాయామాత్రం జగత్కృత్స్నం తదా భవతి
నిర్వృతిః. 10-12

బ్రహ్మనిష్ఠుడు ఎపుడు తన ఆత్మను పరమార్థముగ (పరమాత్మరూపముగ) గాంచునో, అపుడు అఖండసుఖము ననుభవించును.

56 ఏవ ముక్త్వా స భగవా న్దత్తాత్రేయో మహామునిః,
సాంకృతిః స్వస్వరూపేణ సుఖ మాస్తే ఽతినిర్భయః.
10-13

ఈ ప్రకారముగ భగవంతుడగు దత్తాత్రేయమహాముని సాంకృతికి బోధింపగా, సాంకృతి అతినిర్భయుడై స్వస్వరూపమున సుఖముగ నుండెను.

91 తారసారోపనిషత్తు

అథ హైనం భారద్వాజః పప్రచ్ఛ యాజ్ఞవల్క్యం, కిం తారకమ్, కిం తారయతీతి, స హోవాచ యాజ్ఞవల్క్యః,
ఓం నమో నారాయణాయేతి తారకం చిదాత్మక మి త్యుపాసితవ్యమ్, ఓమిత్యేకాక్షర మాత్మస్వరూపమ్, నమ ఇతి ద్వ్యక్షరం ప్రకృతిస్వరూపమ్, నారాయణేతి పంచాక్షరం పరంబ్రహ్మస్వరూపమ్, ఇతి య ఏవం వేద, సోఽమృతో భవతి.

భారద్వాజుడు యాజ్ఞవల్క్యుని సమీపించి తారకమంత్ర మేది? సంసారసముద్రమును దాటించునది ఏది? అని అడిగెను.

అపుడు యాజ్ఞవల్క్యుఁడిట్లు వచించెను—'ఓమ్ నమో నారాయణాయ' అనునది తారకమంత్రము. అది చిత్స్వరూప మనుభావముతో నుపాసింపనలయును, 'ఓమ్' అనునది ఏకాక్షరము, ఆత్మస్వరూపము అయి యున్నది. 'నమ' అను రెండక్షరములతో కూడినది ప్రకృతి స్వరూపము. 'నారాయణాయ' అను ఐదు అక్షరములతో కూడినది పరబ్రహ్మస్వరూపము. ఇట్లెఱిగిన విజ్ఞుఁడు అమృతుఁడగును.

2 ఓమిత్యేతదక్షర మిదం సర్వం తస్యోపవ్యాఖ్యానమ్,
భూతం భవ్యం భవిష్య ద్యచ్చాన్యత్...

'ఓమ్' అను అక్షరము పరబ్రహ్మస్వరూపము. భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తులతోను, తదితరములలోను కూడిన ఈ సమస్త ప్రపంచము అద్దాని వ్యాఖ్యానమే యగును. (సమస్తము బ్రహ్మరూపమే యని భావము).

3 నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానం దానంతా
ద్వయం పరిపూర్ణః బ్రహ్మైవాహం రామో ఽస్మి భూ
ర్భువస్సువ స్తస్మై నమో నమః.

నిత్యమై, శుద్ధమై, బుద్ధమై, ముక్తమై, సత్యమై, పరమానందమై, అనంతమై, అద్వయమై, పరిపూర్ణమైనట్టి బ్రహ్మమునే నేను. అట్టి రాముఁడనే నేను. భూర్భువస్సువ స్స్వరూపుఁడైన ఆ పరమాత్మకు నమస్కారము.

92 మహావాక్యోపనిషత్తు

1 తమేవం విద్వా నమృత ఇహ భవతి, నాన్యః పన్థా
అయనాయ విద్యతే.

పరమాత్మను తెలిసికొనిన విజ్ఞుఁడు ఈ ప్రపంచమున అమృతుఁ డగుచున్నాఁడు. ఇట్లు భగవంతుని తెలిసికొనుటతప్ప మోక్షమునకు మఱియొక మార్గము లేదు.

2 సో ఽహ మర్కః పరంజ్యోతి రర్కజ్యోతి రహం శివః,
ఆత్మజ్యోతి రహం శుక్రః సర్వజ్యోతి రసావదోమ్...

నేను సూర్యుఁడను, నేను పరంజ్యోతిని. నేను ఆత్మజ్యోతిని నేను తేజోవంతమైన పవిత్రజ్యోతిని. నేను ఓంకార స్వరూపుఁడను.

93 పంచబ్రహ్మోపనిషత్తు

1 అవస్థాత్రితయాతీతం తురీయం బ్రహ్మసంజ్ఞితమ్,
బ్రహ్మవిష్ణ్వాదిభి స్సేవ్యం సర్వేషాం జనకం పరమ్.
13

బ్రహ్మము జాగ్రదాది అవస్థాత్రయమునకు అతీతమైనదియు తురీయస్వరూపమును, బ్రహ్మ, విష్ణ్వాదులచే సేవింపఁబడునదియు, సర్వులకు జనకరూప మైనదియు (కారణమై యున్నదియు), పరమై విలసిల్లుచున్నదియు అగును.

2 ఈశానం పరమం విద్యా త్ప్రేరకం బుద్ధిసాక్షిణమ్,
ఆకాశాత్మక మవ్యక్త మోంకారస్వర భూషితమ్. 14

సర్వులకు ప్రేరకుఁడును, బుద్ధికి సాక్షియు, ఆకాశాత్మకుఁడును అవ్యక్తుఁడును, ఓంకారస్వరభూషితుఁడును, అగు పరమేశ్వరుని ఎఱుఁగవలయును.

3 యేన ప్రకాశతే విశ్వం యత్రైవ ప్రవిలీయతే,

తద్బ్రహ్మ పరమం శాన్తం తద్బ్రహ్మాస్మి పరం
పదమ్. 20

దేనిచే ఈ ప్రపంచమంతయు ప్రకాశించుచున్నదో, దేనియందు లయించుచున్నదో, అట్టి శాంతమై, శ్రేష్ఠపదమైనట్టి బ్రహ్మమునే నేను.

4 పంచబ్రహ్మాత్మకం సర్వం స్వాత్మని ప్రవిలాప్య చ,
సోఽహమస్మీతి జానీయాద్విద్వాన్ బ్రహ్మామృతో
భవేత్. 23
ఇత్యేతద్బ్రహ్మ జానీయాద్యః స ముక్తో న సంశయః.
24

వాస్తవముగ బ్రహ్మస్వరూపమై యున్న ఈ సమస్త ప్రపంచమును తన ఆత్మయందు లయింపజేసి, బుద్ధిమంతుడు 'ఆ ఆత్మయే నేను' అని యెఱుగవలెను. అట్టి అతడు అమృతుడగును. అట్టి బ్రహ్మ (ఆత్మ) జ్ఞానముచే అతడు నిస్సంశయముగ ముక్తుడగును.

5 పుండరీకం తు తన్మధ్యే ఆకాశో దహరోఽస్తి తత్,
స శివః సచ్చిదానందః సోఽన్వేష్టవ్యో ముముక్షుభిః.
35

హృదయపుండరీకమునందు దహరాకాశము (చిదాకాశము) కలదు. అది శివస్వరూపము, సచ్చిదానందము. అద్దానిని ముముక్షువులు అన్వేషింపవలయును.

6 అయం హృది స్థితః సాక్షీ సర్వేషామవిశేషతః,
తేనాయం హృదయం ప్రోక్తః శివః సంసారమోచకః
– ఇత్యుపనిషత్ 36

సర్వజీవుల హృదయములందు సాక్షియు, శివుడును, సంసారమోచకుడును అగు పరమాత్మ సమముగ వెలయుచున్నాడు. కాబట్టి అది హృదయమని చెప్పబడినది.

94 ప్రాణాగ్నిహోత్రోపనిషత్తు

1 అభయం సర్వభూతేభ్యో న మే భీతిః కదాచన – ఇతి.

నేను సర్వజీవులకును అభయ మొసంగుచున్నాను. నాకెన్నడును భయము లేదు. నావలన ఎవరికిని భయము కలుగకుండుగాక!

95 గోపాలతాపిన్యుపనిషత్తు

1 ఓమ్ సచ్చిదానందరూపాయ కృష్ణాయాక్లిష్టకారిణే,
నమో వేదాన్తవేద్యాయ గురవే బుద్ధిసాక్షిణే.

సచ్చిదానందరూపుడును, ఉత్తమకార్యముల నొనర్చువాడును, వేదాంతవేద్యుడును, గురువును, బుద్ధికి సాక్షియు నగు శ్రీకృష్ణునకు నమస్కారము.

2 కః పరమో దేవః కుతో మృత్యుర్బిభేతి కస్య విజ్ఞానే
నాఖిలం విజ్ఞాతం భవతి కేనేదం విశ్వం సంసరతీతి.

పరమదైవ మెవడు? మృత్యువు ఎవనివలన భయపడును? ఎవని నెఱిగినయెడల సమస్తము ఎఱుగబడునది యగును? ఎవని వలన ఈ ప్రపంచము వర్తించుచున్నది?

3 కృష్ణో వై పరమం దైవతమ్ గోవిందాన్మృత్యుర్బిభేతి
గోపీజనవల్లభజ్ఞానేనైతద్విజ్ఞాతం భవతి స్వాహేదం
విశ్వం సంసరతి.

కృష్ణుఁడే పరమదైవము. ఆ గోవిందునివలన మృత్యువును భయపడుచున్నది. ఆ గోపీనాథుని జ్ఞానముచేతనే ఈ సమస్తము ఎఱుఁగఁబడినది యగుచున్నది. ఆ పరమాత్మవలననే ఈ జగత్తు వర్తించుచున్నది.

4 చిన్తయన్ చేతసా కృష్ణం ముక్తో భవతి సంసృతేః.

మనస్సుతో కృష్ణుని చింతనచేయువాఁడు ఈ సంసారబంధమునుండి విముక్తుఁ డగును.

5 ఆత్మానం గోపాలోఽహమితి భావయేత్స మోక్ష
మశ్నుతే.

'నేను గోపాలుఁడను (కృష్ణుఁడను)' అని భావన చేయవలెను. అట్టివాఁడు మోక్షమును పొందును. తన ఆత్మయే కృష్ణపరమాత్మ.

6 ఓమ్ శ్రీకృష్ణాయ గోవిందాయ గోపీజనవల్లభాయ,
ఓం తత్సద్భూర్భువస్సువస్తస్మై నమో నమః...

గోవిందుఁడును, గోపీజనవల్లభుఁడును అగు కృష్ణునకు నమస్కారము. ప్రణవస్వరూపుఁడును, భూర్భువస్సువస్స్వరూపుఁడును (విశ్వరూపుఁడును) అగు కృష్ణునకు మఱల మఱల నమస్కారము.

7 ఏకో దేవః సర్వభూతేషు గూఢః
సర్వవ్యాపీ సర్వభూతాన్తరాత్మా,
కర్మాధ్యక్షః సర్వభూతాధివాసః
సాక్షీ చేతా కేవలో నిర్గుణశ్చ.

సమస్తజీవులయందును నిగూఢముగ నుండువాఁడును, సర్వవ్యాపియు, సర్వప్రాణులందును అంతరాత్మయై ఉండువాఁడును, సర్వాధ్యక్షుఁడును, సర్వభూతములందును అధివసించువాఁడును, సాక్షియు, చైతన్యస్వరూపుఁడును, కేవలుఁడును, నిర్గుణుఁడును అగు పరమాత్మ ఒకఁడే దేవుఁడు.

96 కృష్ణోపనిషత్తు

1 స ఏవ జగదన్తర్యామీ, స ఏవ సర్వాత్మకః, స ఏవ
ముముక్షుభి ర్ధ్యేయః, స ఏవ మోక్షప్రదః, ఏతం
స్మృత్వా సర్వేభ్యః పాపేభ్యో ముచ్యతే, తన్నామ
సంకీర్తనా న్విష్ణుసాయుజ్యం గచ్ఛతి, తదేతత్...

కృష్ణపరమాత్మయే ఈ జగత్తునకు అంతర్యామి. అతఁడే సర్వాత్మకుఁడు. అతఁడే ముముక్షువులకు ధ్యేయము. అతఁడే మోక్షప్రదుఁడు. ఇతనిని స్మరించి మనుజుఁడు సమస్త పాపముల నుండియు విడివడుచున్నాఁడు. అతని నామమును సంకీర్తనచేసి విష్ణుసాయుజ్యమును బడయుచున్నాఁడు.

97 యాజ్ఞవల్క్యోపనిషత్తు

1 ఈశ్వరో జీవకలయా ప్రవిష్టో భగవానితి,
ప్రణమే ద్దండవద్భూమా వాశ్వచండాలగోఖరమ్. 4

భగవంతుఁడైన ఈశ్వరుఁడు జీవకళతో జీవునియందు ప్రవేశించియున్నాఁ డను భావనతో విజ్ఞుఁడు గుఱ్ఱము, చండాలుఁడు, ఆవు, గాడిద మొదలైనవానికి దండప్రణామ మాచరించవలెను.

2 మాంసపాంచాలికాయాస్తు యన్త్రలోలేఽఙ్గపఞ్జరే,
స్నాయ్వస్థిగ్రన్థిశాలిన్యః స్త్రియః కిమివ శోభనమ్. 5

మాంసపుబొమ్మయు, యంత్రమువలె చలించునదియు, నరములు, ఎముకలు, గ్రంథులుకలదియు, అంగపంజరము కలదియు నగు స్త్రీయందు సుందరమైనది ఏమి కలదు?

3 త్వఙ్మాంసరక్తబాష్పాంబు పృథక్కృత్వా విలోచనే,
సమాలోకయ రమ్యం చేత్కిం ముధా పరిముహ్యసి. 6

ఓ మనుజుడా! స్త్రీయొక్క శరీరమున చర్మ, మాంస, రక్త, అశ్రుజల, నేత్రాదులను వేఱుచేసి చూడుము. అచట ఏదియైన రమణీయమైన వస్తువున్నదా? ఏల వ్యర్థముగ మోహము నొందుచున్నావు?

4 శ్మశానేషు దిగన్తేషు స ఏవ లలనాస్తనః,
శ్వభి రాస్వాద్యతే కాలే లఘుపిండ ఇవాన్ధసః. 8

శ్మశానములందును, దిగంతములందును, ఆ స్త్రీస్తనము కుక్కలచే అన్నపుముద్దవలె తినబడుచున్నది.

5 అలభ్యమాన స్తనయః పితరౌ క్లేశయే చ్చిరమ్,
లబ్ధో హి గర్భపాతేన ప్రసవేన చ బాధతే. 15

కలుగని పుత్రుడు చిరకాలము తల్లిదండ్రులను క్లేశపెట్టును. కలిగిన పుత్రుడు గర్భపాతముచేతను, ప్రసవబాధలచేతను బాధించును.

6 న పాణిపాదచపలో న నేత్రచపలో యతిః,
న చ వాక్చపలశ్చైవ బ్రహ్మభూతో జితేంద్రియః. 18

యతి హస్తపాదముల చపలత్వము, నేత్రచపలత్వము, వాక్కునొక్క చపలత్వము లేనివాడై యుండవలెను. అతడు బ్రహ్మస్వరూపుడై, జితేంద్రియుడై యుండవలెను.

7 రిపౌ బద్ధే స్వదేహే చ సమైకాత్మ్యం ప్రపశ్యతః,
వివేకినః కుతః కోపః స్వదేహావయవేష్వివ. 19

శత్రువునందును, బద్ధునియందును, తన శరీరమునందును, ఒక్కటే ఆత్మ కలదని భావించి సమబుద్ధికల వివేకికి తన శరీరముయొక్క అవయవములందువలె కోప మెట్లు కలుగును? (కలుగదని భావము.)

8 అపకారిణి కోపశ్చేత్కోపే కోపః కథం న తే,
ధర్మార్థకామమోక్షాణాం ప్రసహ్య పరిపన్థిని. 20

అపకారము చేయువానియెడల కోపము కలుగుచో, కోపము (అపకారము చేయును కావున) దానియెడల కోపమేల కలుగదు? కోపము ధర్మార్థకామమోక్షములకు ప్రబలమైన శత్రువు కదా?

9 నమోఽస్తు మమ కోపాయ స్వాశ్రయజ్వాలినే భృశమ్,
కోపస్య మమ వైరాగ్యదాయినే దోషబోధినే. 21

తన్ను ఆశ్రయించువానిని వెంటనే దహించునదియు, నాకు వైరాగ్యమును కలిగించునదియు, దోషములను బోధించునదియు నగు నాయొక్క కోపమునకు నమస్కారము.

10 యత్ర సుప్తా జనా నిత్యం ప్రబుద్ధస్తత్ర సంయమీ,
ప్రబుద్ధా యత్ర తే విద్వాన్సుషుప్తిం యాతి యోగిరాట్. 22

జనులు దేనియందు (ఆత్మయందు) నిత్యము నిద్రాణులై యుందురో, సంయమశీలుడైన యోగి అందు మేలుకొనియుండును.

జనులు దేనియందు (విషయాదులందు) మేలుకొనియుందురో, అ
యందు యోగీశ్వరుడు నిద్రించుచుండును.

11 చిదిహాస్తీతి చిన్మాత్ర మిదం చిన్మయమేవ చ,
చిత్త్వం చిదహ మేతే చ లోకా శ్చిదితి భావయ 23

ఈ ప్రపంచమునందు చైతన్యము (చిద్వస్తువగు ఆత్మ) కలదు. ఇది యంతయు చిన్మాత్రమే, చిన్మయమే అయియున్నది. నేనును, నీవు, ఈ లోకములు అన్నియు చైతన్యమే యని భావింపుము.

98. వరాహోపనిషత్తు

1 నిత్యానిత్యవివేకశ్చ ఇహాముత్రవిరాగతా,
శమాదిషట్కసంపత్తి ర్ముముక్షా తాం సమభ్యసేత్

2-3

(వరాహభగవంతుడు ఋభువునకు ఇట్లు చెప్పెను—)

నిత్యానిత్యవస్తువివేకము, ఇహాముత్రఫలభోగవిరాగము, శమాదిషట్కసంపత్తి, ముముక్షుత్వము—అను నీ సాధనచతుష్టయమును లెస్సగ అభ్యసించవలెను.

2 ఏవం జితేంద్రియో భూత్వా సర్వత్ర మమతా మతిమ్,
విహాయ సాక్షిచైతన్యే మయి కుర్యా దహం మతిమ్.

2-4

ఈ ప్రకారముగ జితేంద్రియుడై, సర్వత్ర మమత్వబుద్ధిని విడచి సాక్షిచైతన్యమగు నాయందు అహంబుద్ధి కలిగియుండవలెను. (తాను చైతన్య మని భావించవలెను.)

3 దుర్లభం ప్రాప్య మానుష్యం తత్రాపి నరవిగ్రహమ్,
బ్రాహ్మణ్యం చ మహావిష్ణో ర్వేదాన్తశ్రవణాదినా.

2-5

4 అతివర్ణాశ్రమం రూపం సచ్చిదానందలక్షణమ్,
యో న జానాతి సోఽవిద్వా న్కదా ముక్తో భవిష్యతి.

2-6.

దుర్లభమైన మనుష్యజన్మము పొంది అందును పురుషుడై జన్మించి, బ్రాహ్మణ్యమును బడసి మహావిష్ణుదేవునకు చెందిన వేదాంతశ్రవణాదులద్వారా, వర్ణాశ్రమములను దాటిన స్వరూపము కలదియగు సచ్చిదానందస్వరూపమును తెలిసికొననివాడు అజ్ఞానియే యగును. అట్టివాడు ఎప్పుడు ముక్తుడగును?

5 అహమేవ సుఖం నాన్య దన్యచ్చే న్నైవ తత్సుఖమ్.

2-7

(సచ్చిదానందస్వరూపుడనగు) నేనే సుఖమును. అన్యము కాదు.

6 స్వప్రకాశం త మాత్మాన మప్రకాశః కథం స్పృశేత్.

2-9

స్వప్రకాశమగు ఆ ఆత్మను అప్రకాశము (దృశ్యము) ఎట్లు స్పృశింపగలదు?

7 స్వయం భాతం నిరాధారం యే జానన్తి సునిశ్చితమ్,
తే హి విజ్ఞానసంపన్నా ఇతి మే నిశ్చితా మతిః 2-10

స్వప్రకాశమై, వేరొక ఆధార మేమియు లేనిదైన పరమాత్మతత్త్వమును తెలిసికొనినవారే విజ్ఞానసంపన్నులని నా నిశ్చితాభిప్రాయము.

8 స్వపూర్ణాత్మాతిరేకేణ జగజ్జీవేశ్వరాదయః,
న సన్తి నాస్తి మాయా చ తేభ్యశ్చాహం వి౽

పరిపూర్ణమగు స్వాత్మకంటె వేఱుగ జగత్తు, ఈశ్వరాదులు లేరు. మాయయు లేదు. వాని యన్నిటికంటె విలక్షణుఁడను.

9 సర్వసాక్షిణ మాత్మానం వర్ణాశ్రమవివర్జితమ్,
బ్రహ్మరూపతయా పశ్యన్ బ్రహ్మైవ భవతి స్వయం
2

సర్వసాక్షియు, వర్ణాశ్రమవివర్జితమును అగు ఆత్మను ముగాఁ గాంచుచు విజ్ఞుఁడు స్వయముగ బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁ

10 దేహాత్మజ్ఞానవ జ్జ్ఞానం దేహాత్మజ్ఞాన బాధకమ్,
ఆత్మన్యేవ భవేద్యస్య స నేచ్ఛన్నపి విముచ్యతే
2.

దేహాత్మజ్ఞానమును తొలఁగించునట్టి దేహాత్మజ్ఞానము జ్ఞానము ఆత్మయందు కలిగియుండుచో అతఁడు కోరకున్నను మోక్షమును పొందును. (అనఁగా 'నేను దేహమును' అని ఎట్లు తలచున్నాఁడో అట్లే 'నేను ఆత్మను' అని తలంచుచో ముక్తుఁడగు భావము.)

11 సత్యజ్ఞానానందపూర్ణలక్షణం తమసః పరమ్,
బ్రహ్మానందం సదా పశ్యన్ కథం బధ్యేత కర్మణా
2-

సత్యజ్ఞానానందపరిపూర్ణమైనదియు, తమస్సునకు పరమై నగు బ్రహ్మానందమును సదా గాంచువాఁడు ఇఁక కర్మచేత ఎ బంధింపఁబడును?

12 సర్వగం సచ్చిదానందం జ్ఞానచక్షు ర్నిరీక్షతే,
అజ్ఞానచక్షు ర్నేక్షేత భాస్వన్తం భాను మన్ధవత్. 2-18

సర్వవ్యాపకమైనదియు, సచ్చిదానందస్వరూపమైనదియు నగు బ్రహ్మమును (ఆత్మను) జ్ఞాననేత్రము కలవాఁడు చూచును. అజ్ఞాన నేత్రము కలవాఁడు—ప్రకాశించు సూర్యుని గ్రుడ్డివాఁడు చూడఁ జాలనట్లు—చూడఁజాలఁడు.

13 ప్రజ్ఞానమేవ తద్బ్రహ్మ సత్యప్రజ్ఞానలక్షణమ్,
ఏవం బ్రహ్మపరిజ్ఞానాదేవ మర్త్యో ఽమృతో భవేత్.
2-19

సత్యప్రజ్ఞానరూపమగు ప్రజ్ఞానమే ఆ బ్రహ్మము. అట్టి బ్రహ్మపరిజ్ఞానమువలననే మనుజుఁడు అమృతత్వము నొందును.

14 తద్బ్రహ్మానన్ద మద్వన్ద్వం నిర్గుణం సత్యచిద్ఘనమ్,
విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం న బిభేతి కుతశ్చన 2-20

ద్వంద్వరహితమై, నిర్గుణమై, సత్యచిద్ఘనమైనట్టి ఆ బ్రహ్మానందమే తన రూపముగా నెఱిఁగి జీవుఁడు ఇఁక దేనికిని భయపడకుండును.

15 అజ్ఞస్య దుఃఖౌఘమయం జ్ఞస్యానన్దమయం జగత్,
అన్ధం భువన మన్ధస్య ప్రకాశం తు సుచక్షుషామ్. 2-22

ఈ జగత్తు అజ్ఞానికి దుఃఖమయముగను, జ్ఞానికి ఆనందమయముగను గోచరించును. గ్రుడ్డివానికి జగత్తు అంధకారమయముగను, మంచి నేత్రములుకలవానికి ప్రకాశమయముగను గోచరమగునట్లు.

16 స్వస్వరూపం తు చిన్మాత్రం సర్వదా సర్వదేహినామ్,
నైవ దేహాదిసంఘాతో ఘటవ ద్దృశిగోచరః. 2-24

సమస్తజీవులకును స్వస్వరూపము సదా చిన్మాత్రమే అయి యున్నది. జీవుల స్వరూపము దేహాదిసమూహము కాదు. ఏల యనిన అది కుంభవలె (దృశ్యముగ) దృష్టికి గోచర మగును.

17 స్వాత్మనో ఽన్యదివాభాతం చరాచర మిదం జగత్,
స్వాత్మమాత్రతయా బుద్ధ్వా తదస్మీతి విభావయ. 2-25

స్వాత్మకంటె వేఱుగా కనిపించుచున్న ఈ చరాచరజగత్తును స్వాత్మమాత్రముగా నెఱిఁగి 'ఆ ఆత్మయే నేను' అని భావింపుము.

18 బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నః ప్రతీత మఖిలం జగత్,
పశ్యన్నపి సదా నైవ పశ్యతి స్వాత్మనః పృథక్. 2-27

బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నుఁడు ప్రతీతమగు ఈ జగత్తునంతయు చూచుచున్నను తన ఆత్మకంటె వేఱుగా చూడఁడు.

19 మత్స్వరూప పరిజ్ఞానా త్కర్మభి ర్న స బధ్యతే,
యః శరీరేంద్రియాదిభ్యో విహీనం సర్వసాక్షిణమ్. 2-28

విజ్ఞుఁడు నా స్వరూపముయొక్క పరిజ్ఞానమువలన కర్మలచే బంధింపఁబడఁడు. నేను శరీరేంద్రియాది రహితుఁడను, సర్వసాక్షిని.

20 స్వస్వరూపతయా సర్వం వేద స్వానుభవేన యః,
స ధీరః స తు విజ్ఞేయః సోఽహం తత్త్వమ్ ఋభో
భవ. 2-30

ఎవఁడు స్వానుభవముచే ఈ సమస్తమును స్వస్వరూపముగా నెఱుఁగునో అతడే ధీరుఁడు. ఆ ఆత్మయే ఎఱుఁగఁ దగినది.

ఓ ఋభూ! నీవు 'సోఽహం' భావము (ఆ ఆత్మయే నేను' అనుభావము) కలవాఁడవై యుండుము.

21 స్వస్వరూపానుసంధానా న్నృత్యన్తం సర్వసాక్షిణమ్,
ముహూర్తం చిన్తయే న్మాం యః సర్వబంధైః
ప్రముచ్యతే. 2-32

సర్వసాక్షియగు నన్ను స్వస్వరూపానుసంధానముద్వారా ముహూర్తమాత్రకాలము (కొద్దిసేపైనను) ఎవఁడు ధ్యానించునో, అతఁడు సమస్తబంధనములనుండి విడివడును.

22 సర్వభూతాన్తరస్థాయ నిత్యముక్త చిదాత్మనే,
ప్రత్యక్చైతన్య రూపాయ మహ్యమేవ నమో నమః. 2-33

సమస్తప్రాణులయందు నివసించువాఁడను, నిత్యముక్తుఁడను, చిదాత్మరూపుఁడను, ప్రత్యక్చైతన్యరూపుఁడను అగు పరమాత్మనైన నాకు నమస్కారము.

23 త్వం వాఽహమస్మి భగవో దేవతేఽహం వై త్వమసి,
తుభ్యం మహ్యమనంతాయ మహ్యంతుభ్యంచిదాత్మనే
నమో మహ్యం పరేశాయ నమ స్తుభ్యం శివాయ చ. 2-34

భగవంతుఁడవైన దేవా! నీవు నేనే యగుదును. నేను నీవగుదువు. అనంతరూపులమైన నీకును, నాకును, పరమేశ్వరుఁడనైన నాకును, శివుఁడవైన నీకును నమస్కారము.

24 కిం కరోమి క్వ గచ్ఛామి కిం గృహ్ణామి త్యజామి కిమ్,
యన్మయా పూరితం విశ్వం మహాకల్పాంబునా యథా. 2-35

నేనేమి చేయుదును, ఎచటికి పోవుదును, దేనిని గ్రహింతును, దేనిని విడుతును? కల్పాంతమునందు సముద్రజలముచే వలె నాచేత ఈ జగత్తంతయు పూరింపఁబడియున్నది.

25 అంతస్సంగం బహిస్సంగ మాత్మసంగం చ యస్త్యజేత్,
సర్వసంగనివృత్తాత్మా స మామేతి న సంశయః. 2.36

అంతస్సంగమును, బహిస్సంగమును, దేహాసంగమును ఎవఁడు త్యజించునో, ఈ విధముగ సర్వసంగములను ఎవఁడు త్యజించునో అట్టివాఁడు నన్ను పొందును. ఇట సంశయము లేదు.

26 ఉప సమీపే యో వాసో జీవాత్మపరమాత్మనోః,
ఉపవాసః స విజ్ఞేయో న తు కాయస్య శోషణమ్ 2.39

'ఉప' అనఁగా సమీపమున, 'వాసము' అనఁగా జీవాత్మ పరమాత్మల సమీపమున నివసించుట—ఉపవాసమగును. అంతియే కాని ఉపవాస మనఁగా శరీరమును శుష్కింపఁజేయుట కాదు.

27 కాయశోషణమాత్రేణ కా తత్ర హ్యవివేకినామ్,
వల్మీకతాడనాదేవ మృతః కిం ను మహోరగః. 2.40

శరీరమును శుష్కింపఁజేసినంతమాత్రమున ఏమి లాభము కలుగును? పుట్టను కొట్టినంతమాత్రముచే లోపలఁగల మహాసర్పము (కామక్రోధాదులు) చచ్చిపోవునా?

28 అస్తి బ్రహ్మేతి చేద్వేద పరోక్షజ్ఞానమేవ తత్,
అహం బ్రహ్మేతి చేద్వేద సాక్షాత్కారః స ఉచ్యతే. 2.41

బ్రహ్మము కలదు అని యెఱుఁగుట పరోక్షజ్ఞానము. ఆ బ్రహ్మమును 'నేనే' అని తెలిసికొనుట సాక్షాత్కారము అని చెప్పఁబడును.

29 యస్మిన్కాలే స్వమాత్మానం యోగీ జానాతి కేవలమ్,
తస్మాత్కాలాత్సమారభ్య జీవన్ముక్తో భవత్యసౌ 2.42

యోగి ఎప్పటినుండి నిర్మలమైన తన ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకొనునో, అప్పటినుండి అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడు అగును.

30 అహం బ్రహ్మేతి నియతం మోక్షహేతుర్మహాత్మనామ్
ద్వే పదే బంధమోక్షాయ నిర్మమేతి మమేతి చ,
మమేతి బధ్యతే జన్తుర్నిర్మమేతి విముచ్యతే. 2.43

'నేను బ్రహ్మమును' అను భావము మహాత్ములకు మోక్షహేతువై యున్నది. 'నాది, నాదికాదు అను' రెండుపదములు క్రమముగ బంధమును, మోక్షమును కలుగఁజేయును. 'నాది' అనునది బంధమును 'నాదికాదు' అనునది మోక్షమును కలుగఁజేయును.

31 బాహ్యచిన్తా న కర్తవ్యా తథైవాన్తరచిన్తికా,
సర్వచిన్తాం సముత్సృజ్య స్వస్థో భవ సదా ఋభో.
2-44

ఋభూ! బాహ్యచింతను, అభ్యంతరచింతను రెండిటిని చేయరాదు. సమస్తచింతను లెస్సగ పాఱఁద్రోలి సదా స్వస్థుఁడవై యుండుము.

32 సంకల్పమాత్రకలనేన జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్రకలనే హి జగద్విలాసః,

సంకల్పమాత్ర మిద ముత్సృజ నిర్వికల్ప
మాశ్రిత్య మామకపదం హృది భావయస్వ. 2-45

సంకల్పమాత్రమువలననే ఈ జగత్తంతయు, ఈ జగద్విలాసమంతయుఁ గలుగుచున్నది. సంకల్పమాత్రమగు దీనిని వదలి నిర్వికల్పమైన నాయొక్కస్థానమును ఆశ్రయించి అద్దానిని హృదయమందు భావింపుము.

33 మచ్చిన్తనం మత్కథనం మన్యోన్యం మత్ప్రభాషణమ్,
మదేకపరమో భూత్వా కాలం నయ మహామతే. 2-46

మహామతీ! నన్నుగూర్చి చింతించుట, నన్నుగూర్చి చెప్పుకొనుట, పరస్పరము నన్నుగూర్చి సంభాషించుకొనుట, నాయందె తత్పరుఁడవై యుండుట గావించుచు కాలమును గడపుము.

34 అనాత్మతాం పరిత్యజ్య నిర్వికారో జగత్స్థితౌ,
ఏకనిష్ఠత యాంతస్థ సంవిన్మాత్ర పరో భవ. 2-49

అనాత్మత్వమును (దృశ్యభావమును) వీడి జగత్స్థితియందు నిర్వికారుఁడవై, ఏకనిష్ఠతో, హృదయాంతస్థ చిన్మాత్రాత్మపరుఁడవు కమ్ము!

35 తస్మాన్ముముక్షుభి ర్నైవ మతి ర్జీవేశవాదయోః,
కార్యా కిం తు బ్రహ్మతత్త్వం నిశ్చలేన విచార్యతామ్.
2-56

ముముక్షువులు జీవేశ్వరవాదములలో బుద్ధినుంచక బ్రహ్మతత్త్వమును నిశ్చలముగ విచారించవలయును.

36 అద్వితీయబ్రహ్మతత్త్వం న జానన్తి యథా తథా,
భ్రాన్తా ఏవాఖిలా స్తేషాం క్వ ముక్తిః క్వేహ వా
సుఖమ్. 2-57

అద్వితీయమగు బ్రహ్మతత్త్వమును ఎఱుఁగక భ్రాంతులైన వారికి మోక్ష మెచట? సుఖ మెచట?

37 స్వప్నస్థ రాజ్యభిక్షాభ్యాం ప్రబుద్ధః స్పృశతే ఖలు.
2-58

(దృశ్యసుఖములు అధికమైనను, అల్పమైనను వానివలన ఏమి ప్రయోజనము?) స్వప్నమందలి రాజ్యముచేఁగాని, భిక్షాటనముచేఁగాని మేల్కొనినవానికి సంతోషముకలుగునా?

38 అవిశేషేణ సర్వం తు యః పశ్యతి చిదన్వయాత్,
స ఏవ సాక్షాద్విజ్ఞానీ స శివః స హరి ర్విధిః. 2-63

ఎవఁడు చిన్మయానుభవమువలన సమస్తజగత్తును అభేదముగాఁ గాంచునో అతఁడే సాక్షాత్తు విజ్ఞాని, అతఁడే శివుఁడు, అతఁడే విష్ణువు, అతఁడే బ్రహ్మదేవుఁడు,

39 దీర్ఘస్వప్న మిదం యత్తద్దీర్ఘం వా చిత్తవిభ్రమమ్,
దీర్ఘం వాపి మనోరాజ్యం సంసారం దుఃఖసాగరమ్,
సుప్తే రుత్థాయ సుప్త్యన్తం బ్రహ్మైకం ప్రవిచిన్త్య
తామ్. 2-64

ఈ సంసారము దుఃఖసాగరము. ఇది ఒక దీర్ఘస్వప్నము. దీర్ఘమగు చిత్తభ్రాంతి దీర్ఘమగు మనోరాజ్యము. కావున మేలుకొనినప్పటినుండి నిద్రపోవువఱకు బ్రహ్మ మొక్కదానినే లెస్సగ చింతింపవలయును.

40 ఆరోపితస్య జగతః ప్రవిలాపనేన
చిత్తం మదాత్మకతయా పరికల్పితం నః,

శత్రూ న్నిహత్య గురుషట్కగణా న్నిపాతా
ద్గన్ధద్విపో భవతి కేవల మద్వితీయః. 2-65

ఆరోపింపఁబడిన జగత్తుయొక్క విలయముచే చిత్తము [illegible] మయ మగును. అంతశ్శత్రువులను కామాదిఅరిషడ్వర్గమును జయించినవాఁడు గంధగజరాజువలె అద్వితీయుఁడై శోభిల్లును.

41 అద్యాస్తమేతు వపు రాశశితార మాస్తాం
కస్తావతాపి మమ చిద్వపుషో విశేషః,
కుంభే వినశ్యతి చిరం సమవస్థితే వా
కుంభాంబరస్య న హి కోఽపి విశేషలేశః 2-66

నా శరీరము నేఁడు నశించినను, లేక ఆచంద్రతారార్కము ఉండినను చిన్మయుఁడనైన నాకు దానిచే కలుగు విశేష మేమియును లేదు. కుండ పగిలిపోయినను, నిలిచియున్నను అందలి ఆకాశమున కేమియు విశేషము కలుగదుకదా!

42 అహినిర్ల్వయనీ సర్పనిర్మోకో జీవవర్జితః,
వల్మీకే పతిత స్తిష్ఠే త్తం సర్పో నాభిమన్యతే 2-67

పాము వదలిన జీవరహితమైన కుబుసము పుట్టయందు పడి యుండును. దానిని సర్పము అభిమానింపదుకదా!

43 ఏవం స్థూలం చ సూక్ష్మం చ శరీరం నాభిమన్యతే,
ప్రత్యగ్జ్ఞానశిఖిధ్వస్తే మిథ్యాజ్ఞానే సహేతుకే
నేతి నేతీతి రూపత్వా దశరీరో భవత్యయమ్. 2-68

అట్లే ఆత్మజ్ఞానముకలవాఁడు స్థూలసూక్ష్మశరీరములను అభిమానింపఁడు. అజ్ఞానము ప్రత్యగాత్మజ్ఞానమను అగ్నిచే దగ్ధము

కాఁగా, 'నేతి, నేతి' [ఇది (దృశ్యము) కాదు, ఇదికాదు] అను విచారణచే జీవుఁడు శరీరరహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

44 మరుభూమౌ జలం సర్వం మరుభూమాత్ర మేవ తత్,
జగత్త్రయ మిదం సర్వం చిన్మాత్రం స్వవిచారతః. 2.72

మరుభూమి యందు కానుపించు జలమంతయు మరుభూమి మాత్రమే యగును. అట్లే ఈ ముల్లోకము లన్నియు స్వవిచారణచే చిన్మాత్రమే (ఆత్మయే) యగును.

45 సలిలే సైన్ధవం యద్వత్సామ్యం భవతి యోగతః,
తథాత్మమనసో రైక్యం సమాధి రితి కథ్యతే. 2.75

నీటియందు ఉప్పు కలిసిపోవునట్లు ఆత్మ, మనస్సు కలిసిపోవుట సమాధి యని చెప్పఁబడును.

46 దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్,
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. 2-76

సద్గురువుయొక్క కరుణ లేనిచో విషయత్యాగము దుర్లభము, (ఆత్మ) తత్త్వదర్శనము దుర్లభము, సహజావస్థ కలుగుట దుర్లభము.

47 ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్తనిశ్శేషకర్మణః,
యోగినః సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రకాశతే. 2.77

జ్ఞానశక్తి కలవాఁడును (ఆత్మజ్ఞానవంతుఁడు) కర్మలను పూర్తిగా వదలినవాఁడును అగు యోగికి సహజావస్థ (సమాధిస్థితి) స్వయముగనే కలుగును.

48 రసస్య మనస శ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః,
రసో బద్ధో మనో బద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే. 2-78

పాదరసమునకు, మనస్సునకు చపలత్వము సహజ మైనది. పాదరసమును బంధించినయెడల, మనస్సును బంధించినయెడల ఈ ప్రపంచమున సిద్ధింపనిది ఏమియుండును?

49 పుంఖానుపుంఖవిషయేక్షణ తత్పరోఽపి,
బ్రహ్మావలోకనధియం న జహాతి యోగీ. 2-82
సంగీత తాల లయ వాద్య వశం గతాపి
మౌలిస్థ కుంభపరిరక్షణ ధీ ర్నటీవ.

నటి సంగీత తాళలయవాద్యములను గావించుచున్నప్పటికి శిరస్సుపైఁగల ఘటము తొణకకుండ జాగ్రతగ చూచుకొనునట్లు, అనేకవిషయములను పర్యవేక్షించుచున్నప్పటికి యోగి బ్రహ్మావలోకనబుద్ధిని వదలకుండును.

50 దృశ్యతే శ్రూయతే యద్యద్బ్రహ్మణో ఽన్య న్న
తద్భవేత్
నిత్య శుద్ధ విముక్తైక మఖండానంద మద్వయమ్,
సత్యం జ్ఞాన మనంతం యత్పరం బ్రహ్మాహ మేవ
తత్. 3-2

కనఁబడునది, వినఁబడునది అంతయు బ్రహ్మముకంటె వేఱు కాదు. బ్రహ్మము నిత్యమై, శుద్ధమై, విముక్తమై, ఏకమై, అఖండానందమై, అద్వయమై, జ్ఞానమై, అనంతమై యున్నది. అట్టి బ్రహ్మము నే నేను.

51 ఆనందరూపో ఽహ మఖండబోధః
పరాత్పరో ఽహం ఘనచిత్ప్రకాశః,
మేఘా యథా వ్యోమ న చ స్పృశన్తి
సంసారదుఃఖాని న మాం స్పృశన్తి 3-3

నేను ఆనందరూపుఁడను. అఖండబోధ స్వరూపుఁడను. పరాత్పరుఁడను. ఘనచిత్ప్రకాశమును. మేఘము ఆకాశమును స్పృశింపనట్లు, సంసారదుఃఖములు నన్ను స్పృశింపనేరవు.

52 సర్వం సుఖం విద్ధి సుదుఃఖనాశా
త్సర్వం చ సద్రూప మసత్యనాశాత్,
చిద్రూప మేవ ప్రతిభానయుక్తం
తస్మా దఖండం మమ రూపమేతత్. 3-4

(జ్ఞానముచే) దుఃఖమంతయు నశించిపోవుటవలన సమస్తము సుఖ మనియే యెఱుఁగుము. అసత్యము నశించిపోవుటవలన సమస్తము సద్రూప మనియే యెఱుఁగుము. ప్రకాశముతో కూడినది కావున సమస్తము చిద్రూప మనియే యెఱుఁగుము. కాఁబట్టి అఖండమైన బ్రహ్మమే నా స్వరూప మగును.

53 సత్య చిద్ఘన మఖండ మద్వయం
సర్వదృశ్యరహితం నిరామయమ్,
యత్పదం విమల మద్వయం శివం
త త్సదాహ మితి మౌన మాశ్రయ. 3-6

సత్యమై, చిద్ఘనమై, అఖండమై, అద్వయమై, సర్వదృశ్యరహితమై, నిరామయమై, నిర్మలమై, శివస్వరూపమైనట్టి ఏ బ్రహ్మ

పదము కలదో, అట్టిదే సదా నేను అయియున్నానని భావించి మౌనమును ఆశ్రయించి యుండుము.

54 జన్మ మృత్యు సుఖ దుఃఖ వర్జితం
జాతి నీతి కులగోత్ర దూరగమ్,
చిద్వివర్తజగతో ఽస్య కారణం
తత్పదాహ మితి మౌన మాశ్రయ. 3-7

'జన్మ, మృత్యు, సుఖదుఃఖ రహితమై, జాతినీతికులగోత్ర వర్జితమై, ఏ తత్త్వము యొక్క వివర్తమైన జగత్తునకు కారణమగునో ఆ బ్రహ్మమే నేను' అని భావించి మౌన మాశ్రయించి యుండుము.

55 నిరుపాధిక నిత్యం యత్సుప్తౌ సర్వసుఖాత్పరమ్,
సుఖరూపత్వ మస్త్యేతదానంద త్వం సదా మమ. 3-10

ఉపాధిరహితమైనది, సుషుప్తియందు సర్వసుఖమయమైనది యగు ఆనందమే సదా నాకు కలిగియున్నది. (నాయొక్క స్వరూపమై యున్నది).

56 మమ చరణస్మరణేన పూజయా చ
స్వకతమసః పరిముచ్యతే హి జన్తుః,
న హి మరణ ప్రభవ ప్రణాశ హేతు
ర్మమ చరణస్మరణా దృతేఽస్తి కించిత్. 3-12

నా పాదపద్మములను స్మరించుటచేత, పూజించుటచేత జీవుడు స్వకీయమైన అజ్ఞానము నుండి విముక్తుడగును. జనన మరణములను పోగొట్టునది నా పాదపద్మస్మరణము కంటె అన్యమైనది మరొకటి ఏదియును లేదు.

57 ఆదరేణ యథా స్తౌతి ధనవన్తం ధనేచ్ఛయా,
తథా చేద్విశ్వకర్తారం కో న ముచ్యేత బంధనాత్.
3-13

ధనముకొఱకై ధనవంతుని ఆదరముతో ఎట్లు స్తుతించుదురో ఆ ప్రకారముగ జగత్కర్తయగు పరమాత్మను స్తుతించినచో ఎవడు బంధనమునుండి విముక్తుడు కాకుండును?

58 న కర్తా నైవ భోక్తా చ న చ భోజయితా తథా,
కేవలం చిత్సదానందబ్రహ్మైవాహం జనార్దనః. 3-19

వాస్తవముగ కర్త లేడు, భోక్త లేడు, భుజింపజేయువాడును లేడు. కేవలము చిత్సదానంద బ్రహ్మమే జనార్దనుడై కలడు. ఆ బ్రహ్మమే నేను.

59 జలస్య చలనాదేవ చంచలత్వం యథా రవేః,
తథాహంకారసంబంధా దేవ సంసార ఆత్మనః. 3-20

జలముయొక్క చలనము వలననే (ప్రతిబింబిత) సూర్యునియొక్క చలనము సంభవించునట్లు (తోచునట్లు) అహంకారముయొక్క సంబంధము వలననే ఆత్మకు సంసారము కలిగినట్లు తోచుచున్నది.

60 చిత్తమూలం హి సంసార స్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్
హన్త చిత్త మహత్త్వాయాం కైషా విశ్వాసతా తవ.
3-21

సంసారమునకు మూలము చిత్తమే అయియున్నది. కాబట్టి దానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ శుద్ధము చేయవలెను. చిత్తముయొక్క మహత్త్వమందు నీకు విశ్వాస మేల?

61 క్వ ధనాని మహీపానాం బ్రహ్మణః క్వ జగన్తి వా
ప్రాక్తనాని ప్రయాతాని గతాః సర్గపరంపరాః
కోటయో బ్రహ్మణాం యాతా భూపా నష్టాః పరాగవత్. 3.

రాజులయొక్క ధనము ఎచటికి పోయినది? బ్రహ్మదేవుని సృష్టులు ఎచటి కేగినవి? పూర్వపు సృష్టు లన్నియు గతించిపోయి కోట్లకొలఁది బ్రహ్మాండములు కాలగర్భమున విలీనములై పోయినవి. ఎందఱో రాజులు దుమ్మువలె ఎగిరిపోయిరి. (నశించిరి).

62 ఉత్పాద్యమానా రాగాద్యా వివేకజ్ఞానవహ్నినా,
యదా తదైవ దహ్యన్తే కుతస్తేషాం ప్రరోహణం
3.

ఉత్పన్నములైన రాగాదులు వివేకజ్ఞానమను అగ్నిచే దహి వేయబడఁగా ఇక అవి మఱల ఏల మొలకెత్తును?

63 యథా సునిపుణః సమ్యక్ పరదోషే క్షణే రతః,
తథా చేన్నిపుణః స్వేషు కో న ముచ్యేత బన్ధనా
3.

ఇతరుల దోషములను గాంచుటయందు నేర్పరి యైనట్లు మనుజుఁడు తన దోషములను గాంచుటయందు నేర్పరియగునేని ఎవఁడు బంధనమునుండి విముక్తుఁడు కాకుండును?

64 నాత్మజ్ఞస్యైష విషయ ఆత్మజ్ఞో హ్యాత్మమాత్రదృక్
ఆత్మనాత్మని సంతృప్తో నావిద్యా మనుధావతి. 3.

సిద్ధులు మొదలగునవి ఆత్మజ్ఞానికి సంబంధించిన విషయము కావు. ఆత్మజ్ఞుఁడు ఆత్మమాత్రమునే కాంచును. ఆత్మయందే తృప్తిని బొందినవాఁడు అవిద్యవెంట పరుగిడఁడు.

65 యే కేచన జగద్భావా స్తా నవిద్యామయా న్విదుః,
కథం తేషు కిలాత్మజ్ఞ స్త్యక్తావిద్యో నిమజ్జతి. 3-28

ఈ జగత్తునందలి పదార్థములను అవిద్యామయములుగ విజ్ఞులు తెలిసికొందురు. మఱి అవిద్యను వదలిన ఆత్మజ్ఞుఁడు అట్టివాని యందు (సిద్ధ్యాదులందు) ఏల మునుఁగును?

66 ద్రవ్యమన్త్రక్రియాకాలయుక్తయః సాధుసిద్ధిదాః,
పరమాత్మపదప్రాప్తౌ నోపకుర్వన్తి కాశ్చన. 3-29

ద్రవ్యమంత్ర క్రియాకాలయుక్తులు సిద్ధులను లెస్సగ కలుగఁజేయఁగలవు. కాని అవి ఏవియు పరమాత్మ పదప్రాప్తికి ఉపకరించవు.

67 సర్వేచ్ఛాకలనా శాన్తా వాత్మలాభో దయాభిధః,
స పునః సిద్ధివాంఛాయాం కథ మర్హత్యచిత్తకః. 3-30

సమస్తములైన వాంఛలు శమించినపుడే ఆత్మలాభము కలుగును. అట్టి ఆత్మను బొందిన చిత్తరహితుఁడు మఱల సిద్ధులను ఏలకోరును?

68 అద్వైతే స్థైర్య మాయాతే ద్వైతే చ ప్రశమం గతే,
పశ్యన్తి స్వప్నవల్లోకం తుర్యభూమి సుయోగతః. 4-12

అద్వైతభావమునందు స్థిరత్వమును బడయఁగా, ద్వైతభావము శమింపగా, తురీయభూమికయందు లెస్సగ నిలుకడఁ బొందిన విజ్ఞులు లోకమును స్వప్నమువలెఁ గాంచుదురు.

69 కేవలం క్షీణమనసం అస్తే ఽద్వైతే ఽతినిర్భయః
4-17

(అహంకారరహితుఁడైన) బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు కేవలము శుద్ధ మనస్కుఁడై అద్వైతభావమునందు అతినిర్భయుఁడై యుండును.

70 అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్య శ్శూన్యకుంభ ఇవాంబరే,
అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే. 4-18

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు ఆకాశమునందలి శూన్యఘటమువలె అంతశ్శూన్యుఁడు, బహిశ్శూన్యుఁడు అయియుండును. మఱియు సముద్రమునందలి పూర్ణఘటమువలె అంతఃపూర్ణుఁడు, బహిఃపూర్ణుఁడు అయియుండును.

71 భావనా మఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ. 4-19

సమస్తభావనలను వదలివేసి ఏది శేషించునో అట్టిదానియందు (అట్టి ఆత్మయందు) తన్మయుఁడవై యుండుము.

72 రాగద్వేషభయాదీనా మనురూపం చరన్నపి,
యోఽన్త ర్వ్యోమవ దచ్ఛః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే 4-24

రాగద్వేషభయాదులకు ననురూపముగా చరించువాఁడై యున్నను, ఎవఁడు హృదయమందు ఆకాశమువలె నిర్మలుఁడై యుండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

73 యస్య నాహంకృతో భావో బుద్ధిర్యస్య న లిప్యతే,
కుర్వతో ఽకుర్వతో వాపి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-25

ఎవనికి అహంకారము లేదో, ఎవనిబుద్ధి అసంగమై యుండునో, అతఁడు కర్మచేసినను, చేయకయున్నను జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

74 యస్మా న్నోద్విజతే లోకో లోకా న్నోద్విజతే చ యః,
హర్షామర్ష భయోన్ముక్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-26

ఎవనివలన లోకము భయమును బెందదో, ఎవఁడు లోకమువలన భయమును బొందఁడో, ఎవఁడు హర్షశోకాది ద్వంద్వములు లేకుండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

75 ప్రజహాతి యదా కామా న్సర్వాం శ్చిత్తగతా న్మనే,
మయి సర్వాత్మకే తుష్టః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే 4-28

మునీశ్వరా! ఎవఁడు చిత్తమందలి కోరికలన్నిటిని లెస్సగ వదలివేయునో, సర్వమయుఁడనైన నాయందు సంతుష్టుఁడై యుండునో— అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

76 చైత్యవర్జితచిన్మాత్రే పదే పరమపావనే,
అక్షుబ్ధచిత్తో విశ్రాన్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-29

దృశ్యవర్జితమగు చిన్మాత్రమందు, పరమ పవిత్రమగు బ్రహ్మపదమునందు ఏ విధమైన క్షోభలేని చిత్తముగలవాఁడై ఎవఁడు విశ్రాంతి నొందునో, అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

77 ఇదం జగ దహం సోఽయం దృశ్యజాత మవాస్తవమ్,
యస్య చిత్తే న స్ఫురతి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-30

ఈ జగత్తు, అహంకారము, దృశ్యపదార్థములు ఎవనిచిత్తమందు తోఁచవో, అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

78 సద్బ్రహ్మణి స్థిరే స్ఫారే పూర్ణే విషయవర్జితే,
ఆచార్యశాస్త్రమార్గేణ ప్రవిశ్యాశు స్థిరో భవ. 4-31

స్వరూపమై, స్థిరమై, విశాలమై, పూర్ణమై, విషయవర్జితమైనట్టి బ్రహ్మమునందు, గురుశాస్త్రోక్తమార్గముల ద్వారా వెంటనే ప్రవేశించి అచట స్థిరులమై యుండగలము.

79 శివో గురుః శివో వేదః శివో దేవః శివః ప్రభుః,
శివోఽస్మ్యహం శివః సర్వం శివా దన్యన్న కించన. **4-32**

గురువు శివుడు; వేదము శివుడు; దేవుడు శివుడు; ప్రభువు శివుడు; నేను శివుడను; సమస్తము శివుడే. శివునికంటె వేఱుగ నేదియు ఒకింతైనను లేదు.

80 విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం సంప్రజ్ఞాతసమాధితః,
శుకమార్గేణ విరజాః ప్రయాన్తి పరమం పదమ్. **4-38**

సంప్రజ్ఞాత సమాధిద్వారా తన ఆత్మస్వరూపమును తెలిసికొని శుకుని మార్గము ద్వారా విరక్తులై కొందఱు పరమాత్మపదమును ప్రవేశించుచున్నారు.

81 అత్ర కో మోహః కః శోక ఏకత్వ మనుపశ్యతః. **4-42**

ఈ ప్రపంచమున ఏకత్వమును గాంచువానికి, ఇంక మోహ మెచట? శోక మెచట?

82 యస్యానుభవపర్యన్తా బుద్ధి స్తత్త్వే ప్రవర్తతే,
తద్దృష్టిగోచరా స్సర్వే ముచ్యన్తే సర్వపాతకైః. **4-43**

ఎవనిబుద్ధి, అనుభవపర్యంతము ఆత్మతత్త్వమునందు ప్రవర్తించునో, అట్టివానికి దృష్టిగోచరులైన వారెల్లరును సమస్తపాపములనుండియు విముక్తి నొందుదురు.

83 అనేకజన్మసంస్కార గురుదేవప్రసాదతః,
యోగాభ్యాసా త్తతో వేధో జాయతే తస్య యోగినః. **5-66**

అనేకజన్మల శుభసంస్కారముల చేతను, గురుదేవుని అనుగ్రహము చేతను, యోగాభ్యాసము వలనను యోగికి జ్ఞానము కలుగును.

84 తైలధారా మివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటానినాదవత్,
అవాచ్యం ప్రణవస్యాగ్రం యస్తం వేద స వేదవిత్. **5-69**

తైలధారవలె అవిచ్ఛిన్నమైనదియు, దీర్ఘఘంటానినాదమువలె గంభీరమైనదియు, అవాచ్యమైనదియు నగు ప్రణవమంత్రము యొక్క అగ్రము నెఱింగినవాఁడు వేదవేత్త యని చెప్పఁబడును.

85 సర్వవిఘ్నహర శ్చాయం ప్రణవః సర్వదోషహా. **5-71**

ప్రణవమంత్రము సమస్తవిఘ్నములను పోఁగొట్టునదియు, సమస్తదోషములను తొలఁగించునదియు అయియున్నది.

99. శాట్యాయనీయోపనిషత్తు

1 సమాసక్తం సదా చిత్తం జన్తో ర్విషయగోచరే,
యద్యేవం బ్రహ్మణి స్యా త్తత్కో న ముచ్యేత బంధనాత్. **2**

మనుజుని చిత్తము విషయములందు లగ్నమైన విధముగా బ్రహ్మమునందు లగ్నమైనచో ఇంక ఎవఁడు బంధమునుండి విముక్తుఁడు కాకుండును?

2 చిత్తమేవ హి సంసార స్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్,
యచ్చిత్త స్తన్మయో భవతి గుహ్యమేతత్సనాతనమ్. 8

చిత్తమే సంసారము. కావున దానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ శుద్ధము చేయవలెను. మనుజుండు చిత్తమునందు దేనిని చింతించునో అట్టిదానియందు తన్మయుం డగును. (దానివలెనే రూపొందును). ఇది సనాతనమైన రహస్యము.

3 జ్ఞానయజ్ఞః స విజ్ఞేయః సర్వయజ్ఞోత్తమోత్తమః 16

జ్ఞానయజ్ఞము అన్నియజ్ఞములకంటె సర్వోత్తమమైనదని తెలియందగినది.

4 ఆత్మానం చేద్విజానీయా దయమస్మీతి పూరుషః,
కిమిచ్ఛన్కస్య కామాయ శరీర మనుసంజ్వరేత్ 22

మనుజుండు 'ఈ ఆత్మ నేను అయియున్నాను' అని తెలిసికొనినపుడు (ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందినపుడు) ఇంక దేని యొకల కోరికచేత తనశరీరమును క్లేశపెట్టును? (దృశ్యవిషయములను దేనిని కోరండని భావము).

5 గురురేవ పరోధర్మో గురురేవ పరాగతిః. 36

గురువే పరమధర్మము. గురువే పరమగతి.

6 యస్య దేవే పరాభక్తి ర్యథా దేవే తథా గురౌ,
స బ్రహ్మవి త్పరం ప్రేయా దితి వేదానుశాసనమ్
—ఇత్యుపనిషత్: 37

ఎవనికి దేవునియందు గొప్పభక్తి కలదో, దేవునియందువలె గురువునందును గొప్పభక్తి కలదో, అట్టి బ్రహ్మవేత్త పరబ్రహ్మమును పొందునని వేదము వచించుచున్నది.

100. హయగ్రీవోపనిషత్తు

1 నారదో బ్రహ్మాణ ముపసమేత్యోవాచ—
అధీహి భగవన్ బ్రహ్మవిద్యాం వరిష్ఠాం యయా
ఉచిరాత్సర్వపాపం వ్యపోహ్య బ్రహ్మవిద్యాం లబ్ధ్వై
శ్వర్యవాన్ భవతి—

బ్రహ్మోవాచ—హయగ్రీవదైవత్యా న్మన్త్రా న్యో
వేద — స శ్రుతి స్మృతీతిహాస పురాణాని వేద
స సర్వైశ్వర్యవా న్భవతి త ఏతే మన్త్రాః.

నారదుండు బ్రహ్మదేవుని సమీపించి యిట్లడిగెను—"మహాత్మా! దేనిచేత మనుజుండు సమస్తపాపమును పోగొట్టుకొని బ్రహ్మవిద్యను పొంది సర్వైశ్వర్యవంతుం డగునో అట్టి శ్రేష్ఠమగు బ్రహ్మవిద్యను గూర్చి వచింపుడు"—అది విని బ్రహ్మదేవుం డిట్లు చెప్పెను. హయగ్రీవదేవుని మంత్రములను తెలిసికొనువాండు శ్రుతిస్మృతి పురాణములను తెలిసికొనినవాం డగును. అతండు సర్వైశ్వర్యవంతుం డగును. అని ఈ మంత్రములు—

2 విశ్వోత్తీర్ణస్వరూపాయ చిన్మయానందరూపిణే,
తుభ్యం నమో హయగ్రీవవిద్యారాజాయ విష్ణవే
స్వాహా స్వాహా నమః.

విశ్వాతీతస్వరూపుఁడవును, చిన్మయానందరూపుఁడవును, విద్యలకు ప్రభువును, సర్వవ్యాపకుఁడవును, హయగ్రీవుఁడవును అగు నీకు నమస్కారము.

3 ఋగ్యజుస్సామరూపాయ వేదాహరణకర్మణే,
ప్రణవోద్గీథవపుషే మహాశ్వశిరసే నమః
స్వాహా స్వాహా నమః.

ఋగ్యజుస్సామ వేదరూపుఁడును, వేదములను సంప్రాప్తింపఁ జేసిన వాఁడును, ఓంకారస్వరూపుఁడును, గొప్పఅశ్వము యొక్క శిరస్సుకలవాఁడును అగు హయగ్రీవునకు నమస్కారము.

4 ఉద్గీథ ప్రణవోద్గీథ సర్వవాగీశ్వరేశ్వర,
సర్వవేదమయాచిన్త్య సర్వం బోధయ బోధయ
స్వాహా స్వాహా నమః

ప్రణవ (ఓంకార) స్వరూపా! సర్వవాక్కులకు ప్రభువా! ఈశ్వరా! సర్వవేదమయా! అచింత్య స్వరూపా! సమస్తము (జ్ఞానము) బోధింపుము, బోధింపుము. నీకు నమస్కారము.

101. దత్తాత్రేయోపనిషత్తు

1 సత్యక్షేత్రే బ్రహ్మా నారాయణం మహాసామ్రాజ్యం కిం తారకం తన్నో బ్రూహి భగవన్నిత్యుక్తః సత్యానంద చిదాత్మకం సాత్త్వికం మామకం ధామోపాస్వేత్యాహ. 1

సత్యక్షేత్రమునందు బ్రహ్మదేవుఁడు మహాత్ముఁడగు ఆత్మ సామ్రాజ్యాధీశుఁడగు నారాయణుని తారకము (జన్మను తరింపఁజేయునది) ఏదియో వచింపుమని యడుగఁగా అందులకు నారాయణుఁడు సత్యానంద చిదాత్మకమైనదియు, సాత్త్వికమైనదియునగు నాయొక్క స్థానమును (స్వరూపమును—ఆత్మస్వరూపమును) ఉపాసింపుము అని చెప్పెను.

ఓమ్

102. గారుడోపనిషత్తు

1 విషం బ్రహ్మాతిరిక్తం స్యాదమృతం బ్రహ్మమాత్రకమ్,
బ్రహ్మాతిరిక్తం విషవద్బ్రహ్మమాత్రం ఖగేపహామ్.

బ్రహ్మముకంటె వేఱైనది విషము. బ్రహ్మము అమృతము. విజ్ఞానగువాఁడు బ్రహ్మాతిరిక్తమైన దృశ్యజగత్తును విషమువలె త్యజించి బ్రహ్మమాత్రమును అమృతమువలె స్వీకరించవలెను.

2 ఓం నమో భగవతే మహాగరుడాయ విష్ణువాహనాయ త్రైలోక్యపరిపూజితాయ వజ్రనఖ వజ్రతుండాయ వజ్రపక్షాలంకృత శరీరాయ ఏహ్యేహి మహాగరుడ విషం ఛిన్ధి ఛిన్ధి ఆవేశయావేశయ హుం ఫట్ స్వాహా.

భగవంతుఁడును, విష్ణువాహనుఁడును, త్రిలోకవాసులచే పూజింపఁబడువాఁడును, వజ్రనఖుఁడును, వజ్రముఖుఁడును వజ్రపక్షాలంకృతశరీరుఁడును అగు గరుత్మంతునకు నమస్కారము. ఓ మహాగరుత్మంతుఁడా! రమ్ము! రమ్ము! విషమును ఛేదింపుము. (మా హృదయమున) ప్రవేశింపుము!

103. కలిసంతరణోపనిషత్తు

1 య ద్దివ్యనామ స్మరతాం సంసారో గోష్పదాయతే,
స్వానన్యభక్తి ర్భవతి త ద్రామపద మాశ్రయే.

ఎవనియొక్క దివ్యనామమును స్మరించువారికి సంసారము గోష్పాదముగ తోఁచునో, అనన్యభక్తి కలుగునో, అట్టి శ్రీరామచంద్రుని పాదములను ఆశ్రయించుదును.

2 ద్వాపరాన్తే నారదో బ్రహ్మాణం జగామ, కథం భగవన్ గాం పర్యటన్ కలిం సంతరేయ మితి స హోవాచ బ్రహ్మా సాధు పృష్టోఽస్మి సర్వశ్రుతిరహస్యం గోప్యం తచ్ఛృణు యేన కలిసంసారం తరిష్యసి భగవత ఆది పురుషస్య నారాయణస్య నామోచ్చారణ మాత్రేణ నిర్ధూతకలిర్భవతి, నారదః పునః పప్రచ్ఛ తన్నామ కిమితి, స హోవాచ హిరణ్యగర్భః.

ద్వాపరయుగముయొక్క చివర నారదుఁడు బ్రహ్మదేవుని యొద్దకేగి 'మహాత్మా! నేను భూమండలమున సంచరించుచు పాపము నెట్లు దాటఁగలనో వచింపు'మని యడుగఁగా, అంతట బ్రహ్మదేవుఁ డిట్లు వచించెను—'నారదా! మంచిప్రశ్న వేసితివి. సమస్త వేదముల రహస్యమైన సంసారతరణోపాయమును చెప్పుచున్నాను. వినుము— "భగవంతుఁడును, ఆదిపురుషుఁడును అయిన నారాయణుని నామమును ఉచ్చరించినయెడల పాపము దూరీకృత మగును'— అంతట నారదుఁడు 'ఆ నామమేది?' అని అడుగఁగా, బ్రహ్మదేవుఁ డిట్లు వచించెను—

3 " హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే,
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే".

4 ఇతి షోడశకం నామ్నాం కలికల్మషనాశనమ్,
నాతః పరతరోపాయః సర్వవేదేషు దృశ్యతే.
హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే

ఈ ప్రకారముగ పదునాఱు నామములతోఁ గూడినదియు, కలికల్మషమును నశింపఁజేయునదియు నగు ఈ 'హరేరామ హరే కృష్ణ' మంత్రము తప్ప కలిసంతరణమునకు వేఱొక శ్రేష్ఠమైన ఉపాయము సమస్త వేదములందును గూడ కనిపించుటలేదు.

104. జాబాల్యుపనిషత్తు

1 అహంకారావిష్టః సంసారీ జీవః స ఏవ పశుః,
సర్వజ్ఞః పంచకృత్య సంపన్నః సర్వేశ్వర ఈశః పశుపతిః.

అహంకారముతోఁ గూడినవాఁడు, సంసారియగు జీవుఁడు పశువు (పశుతుల్యుఁడు). సర్వజ్ఞుఁడు, సర్వశక్తిసంపన్నుఁడు అగు సర్వేశ్వరుఁడు పశుపతి.

105. సౌభాగ్యలక్ష్మ్యుపనిషత్తు

1 అస్తే ఒనస్తం సమారోప్య ఖండే ఒఖండం సమర్పయన్,

భూమానం ప్రకృతిం ధ్యాత్వా కృతకృత్యోఽమృతో
భవేత్ 11

అనంతమైనదానిని అంతిమందును, అఖండమైనదానిని ఖండమందును సమర్పించుచు, ప్రకృతిని 'భూమా' స్వరూపముగా భావించువాఁడు కృతకృత్యుఁ డగును. అమృతత్వమును బొందును.

2 యోగేన యోగం సంరోధ్య భావం భావేన చాంజసా,
నిర్వికల్పం పరం తత్త్వం సదా భూత్వా పరం భవేత్
12

యోగముచే దృశ్యసంయోగమును నిరోధించి. నైర్మలభావముచే దృశ్యభావమును శీఘ్రముగ, తెన్నుగ నిరోధించి, సదా నిర్వికల్పమై, పరమైనట్టి ఆత్మతత్త్వరూపముగా అయి బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు పరబ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

3 అహంభావం పరిత్యజ్య జగద్భావ మనీదృశమ్,
నిర్వికల్పే స్థితో విద్వాన్ భూయో నానుశోచతి,
13

అహంభావమును వదలి, జగద్భావమును వీడి, విజ్ఞానఘన నిర్వికల్పమగు ఆత్మయందు స్థితికలవాఁడై తిరిగి ఎన్నఁడును దుఃఖింపకుండును.

4 సలిలే సైంధవం యద్వ త్సామ్యం భవతి యోగతః,
తథా ఽఽత్మమనసో రైక్యం సమాధి రభిధీయతే. 14

నీటియందు ఉప్పుకల్లు లయించునట్లు ఆత్మయందు మనస్సు లయించుట సమాధి యనఁబడును.

5 యత్సమత్వం తయో రత్ర జీవాత్మపరమాత్మనోః,
సమస్తనష్టసంకల్పః సమాధి రభిధీయతే. 16

జీవాత్మపరమాత్మల యొక్క సమత్వము, సమస్తసంకల్పరహితస్థితి సమాధియని చెప్పఁబడును.

106. సరస్వతీరహస్యోపనిషత్తు

1 అస్తి భాతి ప్రియం రూపం నామ చేత్యంశపంచకమ్,
ఆద్యత్రయం బ్రహ్మరూపం జగద్రూపం తతో ద్వయమ్.
23

అస్తి, భాతి, ప్రియము, నామము, రూపము—అని ఐదు అంశములు కలవు. అందు మొదటిమూఁడును బ్రహ్మముయొక్క లక్షణములు. తక్కిన రెండును జగత్తుయొక్క లక్షణములు.

2 ఉపేక్ష్య నామరూపే ద్వే సచ్చిదానందతత్పరః,
సమాధిం సర్వదా కుర్యా ద్ధృదయే వాథ వా బహిః.
24

విజ్ఞుఁడగువాఁడు నామరూపముల రెంటిని ఉపేక్షించి, సచ్చిదానందములందు (అస్తి, భాతి, ప్రియములందు) తత్పరుఁడై హృదయమందుఁగాని, బాహ్యమునఁగాని సమాధినిష్ఠుఁడై యుండవలెను.

3 సవికల్పో నిర్వికల్ప స్సమాధి ర్ద్వివిధో హృది,
దృశ్యశబ్దానుభేదేన సవికల్పః పున ర్ద్విధా. 25

హృదయమునఁ గావించు సమాధినిష్ఠ సవికల్పమని, నిర్వికల్పమని రెండువిధములు. అందు సవికల్పము దృశ్యానువిద్ధమని, శబ్దానువిద్ధమని మఱల రెండువిధములు.

4 కామాద్యాశ్చిత్తగా దృశ్యాస్తత్సాక్షిత్వేన చేతనమ్,
ధ్యాయేద్దృశ్యానువిద్ధోఽయం సమాధిః సవికల్పకః. 26

చిత్తమందలి కామాదులు దృశ్యములు. వానికి సాక్షియైన చైతన్యమును ధ్యానించుట దృశ్యానువిద్ధసవికల్పసమాధి యగును.

5 అసంగః సచ్చిదానందః స్వప్రభో ద్వైతవర్జితః,
అస్మీతి శబ్దవిద్ధోఽయం సమాధిః సవికల్పకః 27

అసంగమై, సచ్చిదానందమై, స్వప్రకాశమై, ద్వైతవర్జితమైనట్టి ఆత్మనే నేను అని భావించుట శబ్దానువిద్ధసవికల్ప సమాధి యగును.

6 స్వానుభూతిరసావేశా ద్దృశ్యశబ్దానపేక్షితః,
నిర్వికల్పః సమాధిః స్యాన్నివాతస్థిత దీపవత్. 28

స్వానుభవరసావేశమువలనఁ గలుగునదియు, దృశ్యశబ్దరహితమైనదియు, గాలివీచనిచోటఁగల దీపమువలె నిశ్చలమైనదియు నగు స్థితి నిర్వికల్పసమాధి యగును.

7 హృదీవ బాహ్యదేశేఽపి యస్మిన్కస్మింశ్చ వస్తుని,
సమాధి రాద్యసన్మాత్రా న్నామరూపపృథక్కృతిః. 29

హృదయమునందువలె బాహ్యప్రదేశమందును ఏ వస్తువునందైనను నామరూపరహితమైన భావము, ఆద్యసన్మాత్రాత్మభావము కలిగియుండుటయు సమాధి యగును.

8 ఏతైః సమాధిభి ష్షడ్భి ర్నయేత్కాలం నిరన్తరమ్. 30

ఈ ఆఱువిధములైన సమాధినిష్ఠలద్వారా నిరంతరము కాలమును గడపవలయును.

9 దేహాభిమానే గలితే విజ్ఞాతే పరమాత్మని,
యత్ర యత్ర మనో యాతి తత్ర తత్ర పరామృతమ్. 31

దేహాభిమానము తొలఁగఁగా, పరమాత్మ తెలిసికొనఁబడఁగా మనస్సు ఎచట ఉండుటకై పోవునో అచటనెల్ల పరామృతమే (ఆత్మా[illegible]మే) అనుభూతి మగును.

10 మయి జీవత్వ మీశత్వం కల్పితం వస్తుతో నహి,
ఇతి యస్తు విజానీతి స ముక్తో నాత్ర సంశయః.
—ఇత్యుపనిషత్ 33

'నాయందు జీవత్వము, ఈశత్వము కల్పింపఁబడినవి. వస్తుతః లేవు'—అని ఎవఁడెఱుఁగుచున్నాఁడో అతఁడు ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. ఇట సంశయము లేదు.

107. బహ్వృచోపనిషత్తు

2 పంచరూపపరిత్యాగా దస్వరూపప్రహాణతః,
అధిష్ఠానం పరం తత్త్వ మేకం సచ్ఛిష్యతే మహత్.

పంచభూతరూపదృశ్య పరిత్యాగము వలనను, అస్వరూపములగు జడ (దృశ్య) పదార్థములను విడనాడుట వలనను, అధిష్ఠానమై, ఏకమై, మహత్తరమైనట్టి పరతత్త్వము (బ్రహ్మము) శేషించును.

108. ముక్తికోపనిషత్తు

1 సనకాద్యై ర్మునిగణై ర్వసిష్ఠాద్యై శ్శుకాదిభిః,
అన్యై ర్భాగవతై శ్చాపి స్తూయమాన మహర్నిశమ్ 1.2

2 ధీవిక్రియా సహస్రాణాం సాక్షిణం నిర్వికారిణమ్,
స్వరూపధ్యాననిరతం సమాధివిరమే హరిమ్. 1.3

3 భక్త్యా శుశ్రూషయా రామం స్తువన్ పప్రచ్ఛ మారుతిః 1.4

సనకాది మునులచేతను, వసిష్ఠాదులచేతను, శుకాదుల చేతను, ఇతరభాగవతులచేతను అహర్నిశములు స్తుతింపఁబడువాఁడును, వేలకొలఁది బుద్ధివికారములకు సాక్షియైనవాఁడును, నిర్వికారుఁడును (ఆత్మ) స్వరూపధ్యాన నిరతుఁడును, శ్రీహరియు అగు శ్రీరామచంద్రుఁడు సమాధినిష్ఠనుండి విరమణఁ బొందినప్పుడు హనుమంతుఁడు వారికి భక్తితో శుశ్రూషలు కావించుచు వారిని స్తుతించుచు ఇట్లడిగెను—

4 త్వద్రూపం జ్ఞాతు మిచ్ఛామి తత్త్వతో రామ ముక్తయే,
5 అనాయాసేన యేనాహం ముచ్యేయం భవబన్ధనాత్. 1.5

కృపయా వద మే రామ యేన ముక్తో భవా మ్యహమ్ 1.6

ఓ రామచంద్రా! మోక్షముకొఱకై మీ స్వరూపమును యథార్థముగా తెలిసికొనఁగోరుచున్నాను. ఏ మీ స్వరూపసాక్షాత్కారముచే నేను సులభముగ సంసారబంధనము నుండి ముక్తుఁడ నగుదునో, అట్టి మీ వాస్తవమైన స్వరూపమును దయచేసి నాకు తెలుపుఁడు.

6 వేదాన్తే సుప్రతిష్ఠో ఽహం వేదాన్తం సముపాశ్రయ, 1.7

(అపుడు శ్రీరామచంద్రుఁడిట్లు చెప్పెను—)

ఓ ఆంజనేయా! నేను వేదాంతమందు సుప్రతిష్ఠుఁడనై యున్నాను. కాఁబట్టి నీవు వేదాంతమును లెస్సగ నాశ్రయింపుము.

7 కైవల్యముక్తి రేకైవ పారమార్థికరూపిణీ,
దురాచారరతో వాపి మన్నామ భజనా త్కపే. 1.18

ఓ వానరశ్రేష్ఠా! దురాచారనిరతుఁడైనను నాయొక్క నామమును భజించుటచే (సన్మార్గము నవలంబించి) పరమార్థరూపమగు కైవల్యమును, మోక్షమును పొందుచున్నాఁడు

8 గురూపదిష్టమార్గేణ ధ్యాయ న్మద్గుణ మవ్యయమ్,
మత్సాయుజ్యం ద్విజః సమ్య గ్భజే ద్భ్రమరకీటవత్. 1.24

గురూపదిష్టమగు మార్గముద్వారా నాశరహితమైన నాస్వరూపమును, గుణములను లెస్సగ ధ్యానించుచు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు భ్రమరకీటన్యాయమున నాసాయుజ్యమును పొందును.

9 చతుర్విధా తు యా ముక్తి ర్మదుపాసనయా భవేత్. 1-25

సాలోక్య, సామీప్య, సారూప్య, సాయుజ్యములను నాలుగువిధములైన ముక్తిని మనుజుఁడు నన్ను ఉపాసించుటచే పొందుచున్నాఁడు.

10 గృహీత్వాష్టోత్తరశతం యే పఠన్తి ద్విజోత్తమాః,
ప్రారబ్ధక్షయపర్యన్తం జీవన్ముక్తా భవన్తి తే. 1-42

ఏ బ్రహ్మనిష్ఠులు నూటయెనిమిదిఉపనిషత్తులను చక్కగ పఠించి వానియందలిభావమును గ్రహింతురో వారు ప్రారబ్ధక్షయ

పర్యంతము జీవన్ముక్తులై విలసిల్లుదురు. (అనుపది వి
బోధయుచున్నది).

11 జీవన్ముక్తి విదేహముక్త్యోః అష్టోత్తరశతో
ప్రమాణం, కర్తృత్వాది దుఃఖనివృత్తిద్వారా
నందావాప్తిః ప్రయోజనం భవతి.

జీవన్ముక్తి, విదేహముక్తులకు అష్టోత్తరశతో
(108 ఉపనిషత్తులు) ప్రమాణము. కర్తృత్వాదిదుఃఖ
నుటద్వారా నిత్యానందము లభించుట ప్రయోజనము.

12 పురుషప్రయత్నసాధ్య వేదాన్తశ్రవణాది జ

జీవన్ముక్త్యాది లాభో భవతి సర్వవాసనాక్షయ

పురుషప్రయత్నసాధ్యమైన వేదాంతశ్రవణాదుల
ద్వారను, సమాధినిష్ఠలచే జీవన్ముక్తి లాభము చేకూ
వాసనలు క్షయించుటచే అట్టిలాభము సిద్ధించును.

13 అథ చేదశుభో భావ స్త్వాం యోజయతి సం
ప్రోక్తేన స్తదసౌ యత్నా జ్జేతవ్యో భవతా

వానరశ్రేష్ఠా! పూర్వపుటశుభవాసనలు, భావమ
సంసారసంకటమున పడవేయుచేని, ప్రయత్నపూర్వకము
శుభవాసనలద్వారా, భావములద్వార) నీవు జయించవ

14 శుభాశుభాభ్యాం మార్గాభ్యాం వహన్తీ వాస
పౌరుషేణ ప్రయత్నేన యోజనీయా శుభే ప

వాసనలు అనునవి శుభ, అశుభములను రెండుమార్గముల
ద్వారా ప్రవహించుచున్నవి. పురుషప్రయత్నముచే అశుభమార్గ
మును నిరోధించి, శుభమార్గమున దానిని మరలించవలెను.

15 పౌరుషేణ ప్రయత్నేన లాలయే చ్చిత్తబాలకమ్. 2.7

పురుషప్రయత్నముచే చిత్తమనుబాలకుని లాలించవశము
చేసికొనవలెను.

16 వాసనాక్షయ విజ్ఞాన మనోనాశా మహామతే,
సమకాలం చిరాభ్యస్తా భవన్తి ఫలదా మతాః. 2-10

మహామతీ! వాసనాక్షయము, తత్త్వజ్ఞానము, మనోనాశము
అను మూడుసాధనలను సమకాలము చిరకాలము అభ్యసించినచో
(మోక్ష) ఫలమును అవి కలుగజేయునని విజ్ఞులు తలంతురు.

17 జన్మాన్తరశతాభ్యస్తా మిథ్యా సంసారవాసనా,
సా చిరాభ్యాసయోగేన వినా న క్షీయతే క్వచిత్. 2-14

వందలకొలది జన్మలందు అభ్యసింపఁబడిన మిథ్యయగు
సంసారవాసన చిరకాలము అభ్యాసము చేయనిచో ఎన్నఁడును
క్షయించదు.

18 తస్మా త్సౌమ్య ప్రయత్నేన పౌరుషేణ వివేకినా,
భోగేచ్ఛాం దూరత స్త్యక్త్వా త్రయ మేవ సమాచర.
2-15

కాఁబట్టి సౌమ్యుఁడా! వివేకముతోఁగూడిన పురుషప్రయత్న
ముచే భోగేచ్ఛను దూరముగ వదలివేసి వాసనాక్షయాది సాధన
లను మూఁడిటిని లెస్సగ ఆచరింపుము.

19 తస్మాద్వాసనయా యుక్తం మనో బద్ధం విదు ర్బు
సమ్య గ్వాసనయా త్యక్తం ముక్త మిత్యభిధీయతే.
మనోనిర్వాసనీభావ మాచరాశు మహాకపే 2_

(అశుభ) వాసనలతోఁ గూడియున్న మనస్సు బద్ధమని పె చెప్పుదురు. వాసనారహితమగు మనస్సు ముక్తమని చెప్పఁబ ఓవానరశ్రేష్ఠా! మనస్సును శీఘ్రముగ వాసనారహితముగ ని న్వుము.

20 సమ్యగాలోకనా త్సత్యాద్వాసనా ప్రవిలీయతే,
వాసనా విలయే చేత శ్శమ మాయాతి దీపవత్. 2_1

సత్యమును (యథార్థమును) లెస్సగ అవలోకించుట వాసన నశించిపోవుచున్నది. వాసన నశించుటచే చిత్తము (నూనె లేని) దీపమువలె శమించిపోవును.

21 వాసనాం సంపరిత్యజ్య మయి చిన్మాత్రవిగ్రహే,
య స్తిష్ఠతి గతవ్యగ్రః సోఽహం సచ్చిత్సుఖాత్మకః.
2_1

వాసనను లెస్సగ పరిత్యజించి చిన్మాత్రస్వరూపుఁడనైన నాయందు (ఆత్మయందు) ఏవిధమైన వేగిరపాటు లేక నిశ్చింతగ నె కొనియుండువాఁడు సచ్చిదానందస్వరూపుఁడై యుండును.

22 సమాధి మథ కర్మాణి మా కరోతు కరోతు వా,
హృదయే నాత్తసర్వేహో ముక్త ఏవోత్తమాశయః
2.1

మనుజుఁడు సమాధినిష్ఠుఁడై యుండుఁగాక! లేక కర్మలను చేయుఁగాక! హృదయమందు పొందఁబడిన సమస్తవాంఛలుగల (పరిపూర్ణత్వమును బడసిన) ఉత్తమాశయుఁడు ముక్తుఁడే యగును.

23 నైష్కర్మ్యేణ న తస్యార్థ స్తస్యార్థోఽస్తి న కర్మభిః,
న సమాధానజాప్యాభ్యాం యస్య నిర్వాసనం మనః.
2_20

ఎవనిమనస్సు వాసనారహితముగ నున్నదో, అట్టివానికి కర్మలను చేయకుండుటచేఁగాని, కర్మలను చేయుటచేఁగాని, సమాధిచేఁగాని, జపముచేఁగాని ప్రయోజనము లేదు.

24 సంత్యక్తవాసనా న్మౌనా దృతే నాస్త్యుత్తమం పదమ్.
2_21

వాసనలను వదలి మౌనముగా నుండు స్థితికంటె ఉత్తమమైనపదము (స్థితి) వేఱొకటి లేనేలేదు.

25 దృఢాభ్యస్త పదార్థైక భావనా దతిచంచలమ్,
చిత్తం సంజాయతే జన్మజరామరణకారణమ్. 2_25

దృఢముగ అభ్యసించఁబడిన పదార్థభావనచే మహాచంచలమగు చిత్తము జన్మజరామరణ కారణ మగుచున్నది.

26 అసంగవ్యవహారత్వాత్ భవభావనవర్జనాత్,
శరీరనాశ దర్శిత్వా ద్వాసనా న ప్రవర్తతే.
వాసనా సంపరిత్యాగా చ్చిత్తం గచ్ఛ త్యచిత్తతామ్.
2-28

అసంగముగ వ్యవహరించుటవలనను, సంసారభావన లేకపోవుటవలనను, శరీరము నశించిపోవునది అని తెలిసికొనుటవలనను వాసన కలుగకుండును. వాసన కలుగకుండుటవలన చిత్తము అచిత్తత్వమును పొందును. (నశించును).

27 అవాసనత్వా త్సతతం యదా న మనుతే మనః,
అమనస్తా తదోదేతి పరమోపశమప్రదా. 2-29

వాసనలు నశించుటచే మనస్సు సంకల్పరహిత మగును. అపుడు పరమశాంతిప్రదమగు అమనస్కత్వము కలుగును.

28 అవ్యుత్పన్నమనా యావద్భవా నజ్ఞాతతత్పదః,
గురుశాస్త్రప్రమాణై స్తు నిర్ణీతం తావదాచర. 2-30

మనస్సు వాసనారహితము కానంతవఱకు పరతత్త్వము నెఱుఁగఁ జాలకుందువు. కావున అప్పుడు గురుశాస్త్ర ప్రమాణములచే నిర్ణయింపఁబడిన దానిని ఆచరింపుము.

29 సహస్రాంకురశాఖాత్మ ఫలపల్లవశాలినః,
అస్య సంసారవృక్షస్య మనోమూల మిదం స్థితమ్ 2.36

వేలకొలఁది అంకురములు, కొమ్మలు, ఫలములు, చిగుళ్ళు మున్నగువానితోఁ గూడిన ఈ సంసారమను వృక్షమునకు మనస్సే మూలమై యున్నది.

30 సంకల్ప ఏవ తన్మన్యే సంకల్పోపశమేన తత్,
శోషయాశు యథా శోషమేతి సంసారపాదపః. 2.37

సంకల్పమే మనస్సని తలంతును. సంకల్పము శమించినపుడు సంసారవృక్షము ఎండిపోవును. కావున సంకల్పరాహిత్యముచే సంసారవృక్షమును శీఘ్రముగ శుష్కింపఁజేయుము.

31 ఉపాయ ఏక ఏవాస్తి మనసః స్వస్య నిగ్రహే,
మనసోఽభ్యుదయే నాశో మనోనాశో మహోదయః 2.38

తన మనస్సును నిగ్రహించుటకు ఒకే ఉపాయము కలదు. మనస్సు వాసనారహితమై ఆత్మయందు నెలకొనియుండుటయే మనోనాశము. అట్టి మనోనాశము నిక్కముగ మహోదయమే యగును.

32 జ్ఞమనో నాశ మభ్యేతి మనోఽజ్ఞస్య హి శృంఖలా 2-39

విజ్ఞునకు మనస్సు నాశమును బొందును. అజ్ఞానికి మనస్సు సంకెలవలె బంధక మగును.

33 తావ న్నిశీవ వేతాలా వల్గన్తి హృది వాసనాః,
ఏకతత్త్వ దృఢాభ్యాసా ద్యావ న్న విజితం మనః, 2.40

ఏకమైన పరతత్త్వమును (ఆత్మతత్త్వమును) దృఢముగ అభ్యసించుటద్వారా మనస్సు జయింపఁబడనంతవఱకు రాత్రికాలమున బేతాళములవలె హృదయమున వాసనలు విజృంభించుచునే యుండును.

34 ప్రక్షీణచిత్తదర్పస్య నిగృహీతేంద్రియద్విషః,
పద్మిన్య ఇవ హేమన్తే క్షీయన్తే భోగవాసనాః. 2.41

చిత్తముయొక్క మదము నశించినవాఁడును, ఇంద్రియములను శత్రువులను జయించినవాఁడును అగు మనుజునకు హేమంతఋతువునందు తామరతీఁగలవలె భోగవాసనలు నశించును.

35 హస్తం హస్తేన సంపీడ్య దన్తైర్దన్తా న్విచూర్ణ్య చ,
అంగాన్యంగై స్సమాక్రమ్య జయే దాదౌ స్వకం మనః. 2.42

చేతిని చేతితో నలిపి, దంతములను దంతములతో కొఱికి అవయవములను అవయవములతో ఆక్రమించి మొట్టమొదట తన మనస్సును జయింపవలెను.

36 న శక్యతే మనో జేతుం వినా యుక్తి మనిందితామ్,
అంకుశేన వినా మత్తో యథా దుష్టమతంగజః. 2-43

అంకుశములేనిచో దుష్టమగు ఏనుగును జయింపజాలనట్లు ఉత్తమమైన యుక్తిలేనిచో మనస్సును జయించుటకు శక్యము కాదు.

37 అధ్యాత్మ విద్యాధిగమ స్సాధుసంగతి రేవ చ. 2-44
38 వాసనా సంపరిత్యాగః ప్రాణస్పంద నిరోధనమ్. 2-45
ఏతా స్తా యుక్తయః పుష్టాః సన్తి చిత్తజయే కిల.

అధ్యాత్మ విద్యాప్రాప్తి, సాధుజనసాంగత్యము వాసనా త్యాగము, ప్రాణాయామము—అను ఈ యుక్తులు చిత్తమును జయించుటకు లెస్సగ ఉపకరించును.

39 విలాప్య వికృతిం కృత్స్నాం సంభవవ్యత్యయ
క్రమాత్,
పరిశిష్టం చ చిన్మాత్రం చిదానందం విచిన్తయ. 2-50

వికారము లన్నిటిని తొలఁగించుకొని, 'నేతి, నేతి' (ఇది కాదు, ఇదికాదు) అను పద్ధతిద్వారా దృశ్యభావమును పోఁగొట్టుకొని శేషించు చిన్మాత్ర చిదానందాత్మనుగూర్చి చింతన చేయుము.

40 దృఢభావనయా త్యక్త పూర్వాపర విచారణమ్,
యదాదానం పదార్థస్య వాసనా సా ప్రకీర్తితా. 2-57

దృఢభావనవలన పూర్వాపరవిచారణ ఏమియులేక ఆయా పదార్థములను గ్రహించుట వాసన యనఁబడును.

41 భావితం తీవ్రసంవేగా దాత్మనా యత్తదేవ సః,
భవత్యాశు కపిశ్రేష్ఠ విగతేతరవాసనః. 2-58

వానరశ్రేష్ఠా! మనుజుఁడు అన్యభావము లేనివాఁడై తీవ్ర సంవేగముతో మనస్సుచే దేనిని భావించునో, ఆ వస్తువుగా అతఁడు పరివర్తనమును పొందును.

42 తాదృగ్రూపో హి పురుషో వాసనావివశీకృతః,
సంపశ్యతి యదే వైత త్సద్వస్త్వితి విముహ్యతి. 2-59

వాసనాపరవశుఁడైన మనుజుఁడు తాదృశస్వరూపుఁడై దేనిని గాంచునో అదియే సద్వస్తువని మోహమును పొందును.

43 వాసనా ద్వివిధా ప్రోక్తా శుద్ధా చ మలినా తథా,
మలినా జన్మ హేతు స్స్యాచ్ఛుద్ధా జన్మవినాశినీ. 2-61

వాసన శుద్ధమని, మలినమని రెండు విధములు. మలినవాసన జన్మకు కారణ మగును. శుద్ధవాసన జన్మరాహిత్యమును కలుగఁజేయును.

44 బహుశాస్త్రకథాకన్థా రోమన్థేన వృథైవ కిమ్.
అన్వేష్టవ్యం ప్రయత్నేన మారుతే జ్యోతి రాన్తరమ్.
2-63

ఆంజనేయా! అనేకశాస్త్రములకుఁ జెందిన కథలను వల్లించుటచేతను, నెమరువేయుటచేతను ఏమి ప్రయోజనము? హృదయమందలి ఆత్మజ్యోతిని ప్రయత్నపూర్వకముగ అన్వేషింపవలయును.

45 అధీత్య చతురో వేదా న్సర్వశాస్త్రా ణ్యనేకశః,
బ్రహ్మతత్త్వం న జానాతి దర్వీ పాకరసం యథా.
2-65

నాలుగు వేదములను సమస్త శాస్త్రములను పలుమార్లు చదివినను అనుభవములేనిచో గరిటె పాకముయొక్క రుచిని ఎఱుఁగఁజాలనట్లు మనుజుఁడు బ్రహ్మతత్త్వమును ఎఱుఁగనేరఁడు.

46 స్వదేహాశుచిగన్ధేన న విరజ్యేత యః పుమాన్,
విరాగకారణం తస్య కిమన్యదుపదిశ్యతే. 2-66

తన దేహము నందలి దుర్వాసన చేత వైరాగ్యమును బొందని వానికి ఇతర వైరాగ్యము కలిగించుటకై ఇతర ఏమి ఉపదేశము చేయనగును?

47 బద్ధో హి వాసనాబద్ధో మోక్షస్స్యాద్వాసనాక్షయః,
వాసనాం సంపరిత్యజ్య మోక్షార్థిత్వమపి త్యజ. 2-68

వాసనలు కలిగియుండుటయే బంధము. వాసనాక్షయమే మోక్షము. వాసనలను లెస్సగ పరిత్యజించి మోక్షమును కూర్చిన వాంఛనుకూడ విడనాడుము.

48 మానసీ ర్వాసనాః పూర్వం త్యక్త్వా విషయవాసనాః,
మైత్ర్యాది వాసనానామ్నీ ర్గృహాణామలవాసనాః.
2-69

మొదట మానసికములైన విషయవాసనలను వదలి మైత్రి, కరుణ మున్నగు పవిత్రవాసనలను గ్రహింపుము.

49 తా అప్యతః పరిత్యజ్య తాభి ర్వ్యవహరన్నపి,
అన్తః శాన్తః సమస్నేహో భవ చిన్మాత్రవాసనః.
2-70

తదుపరి వాసనలనుకూడ వదలి, వానితో వ్యవహరించుచున్నప్పటికీ లోన శాంతుడవై సర్వత్ర సమానమైన స్నేహము కలవాడవై చిన్మాత్రవాసనగలవాడవై యుండుము.

50 తామప్యథ పరిత్యజ్య మనోబుద్ధి సమన్వితామ్,
శేషస్థిర సమాధానో మయి త్వం భవ మారుతే. 2-71

ఆంజనేయా! తదుపరి మనోబుద్ధిసమన్వితమగు దానినికూడ వదలి శేషించిన నాయందు (ఆత్మయందు) స్థిరముగ నెలకొని యుండుము.

51 అశబ్ద మస్పర్శ మరూప మవ్యయం
తథాఽరసం నిత్య మగన్ధవచ్చ యత్,
అనామగోత్రం మమ రూప మీదృశం
భజస్వ నిత్యం పవనాత్మజార్తిహన్. 2-72

జీవుల క్లేశములను పోగొట్టువాడవైన వాయుపుత్రా! శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధరహితమై, అవ్యయమై, నామగోత్రవర్జితమైన ఈ నా స్వరూపమును నిత్యము భజింపుము.

52 దృశిస్వరూపం గగనోపమం పరం
సకృద్విభాతం త్వజ మేక మక్షరమ్,
అలేపకం సర్వగతం యదద్వయం
తదేవ చాహం సకలం విముక్త ఓమ్. 2.73

దృక్-స్వరూపమైనదియు, ఆకాశసదృశమైనదియు, పరమైనదియు, సదా ప్రకాశస్వరూపమైనదియు, జన్మరహితమైనదియు, ఏకమైనదియు, నాశరహితమైనదియు, అసంగమైనదియు, సర్వవ్యాపకమైనదియు, అద్వయమైనదియు, విముక్తమైనదియు, సర్వప్రపంచమును వ్యాపించియున్నదియు, ఓంకారస్వరూపమును అగు బ్రహ్మాత్మనే నేను.

శుభమ్.

హరిః ఓమ్ తత్ సత్.

గీతోపన్యాసములు

శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు గీతాతత్త్వమును గూర్చి కావించిన మహోపన్యాసముల సంగ్రహమే ఈ గ్రంథము. సర్వులకును గ్రాహ్యమగు రీతి సులభశైలిలో వ్రాయబడినది. గీతాభిలాషులకు అత్యంత ప్రయోజనకరమగు గ్రంథము.

1/8 క్రౌన్ సైజు 680 పేజీలు వెల : రు. 20-00

మోక్షసాధన రహస్యము

రచయిత : శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు

ఇందు మానవునకు మోక్షమును బంధరాహిత్యమును, పరమ శాంతిని బడయుటకు వలసిన సాధనోపాయముల పద్ధతు లెన్నియో వివరింపబడినవి. ముముక్షువులకు చాల హితకరమైన గ్రంథము.

1/8 క్రౌన్ సైజు 675 పేజీలు వెల : రు. 20-00

బ్రహ్మచర్య విజయము

బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమ అమోఘమైనది. అట్టి బ్రహ్మచర్యమును ఎట్లు అవలంభించవలెను? మార్గములు, సూత్రములు, రహస్యములు వివరముగా తెలిసికొన దలచిన వారికి ఈ గ్రంథము బాగుగా ఉపయోగపడగలదు.

వెల : రు. 15-00

పరమార్థ కథలు

రచయిత : శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు

నిగూఢమైన ఆధ్యాత్మికతత్త్వము కథలద్వారా, ఉపమానముల ద్వారా, దృష్టాంతముల ద్వారా తెలుపబడినపుడు మాత్రమే శ్రోతల హృదయమున చక్కగ ప్రవేశించగలదు. వేదాంతతత్త్వమును సుబోధక మొనర్చగల ఆధ్యాత్మిక కథలు ఎన్నియో ఈ గ్రంథమున వ్రాయబడినవి. ప్రతి కథ చివర ఆ కథకు సంబంధించిన నీతికూడ తెలుపబడినది. సాధకులకు ఆధ్యాత్మ క్షేత్రమున ఈ గ్రంథము ఎంతియో ఉపకరించగలదు.

1/8 క్రౌన్ సైజు దాదాపు పేజీలు 800 వెల : రు. 20-00

అధ్యాత్మ రామాయణము

అధ్యాత్మ రామాయణమను మహోన్నత గ్రంథమును రచించినవారు శ్రీ వేదవ్యాస మునీంద్రులు. ఈ గ్రంథము పార్వతీ పరమేశ్వర సంవాదరూపముగ నున్నది.

మూలగ్రంథములోని అమూల్య భావములు సంక్షేపముగ వచనరూపమున ఈ పుస్తకమునందు వివరింపబడినది.

వెల : రు. 10-00

తత్త్వసారము

రచయిత : శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు

నిగూఢమైన వేదాంతతత్త్వము సులభమైన తత్త్వములు (పాటలు)తో ఇందు తెలుపబడినవి. జనసామాన్యమునకు వీని ద్వారా ఆధ్యాత్మికజ్ఞానము చక్కగ బోధపడగలదు. ఈ తత్త్వములను (పాటలను) వారివారికి అనుగుణ్యమైన రాగములతో పాడుకొని ఆనందించవచ్చును.

వెల : 2.00

మానసబోధ

వేదాంతరహస్యములను అందరికి అందుబాటులో ఉంగటకొరకు జనసామాన్యానికి ఇష్టమైన భాషలో అనగా పాటల రూపకముగా తయారుచేసిన బాగుండునని తలంచి శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు 108 పాటలుగ తయారుచేసిన గ్రంథమే మానసబోధ.

వెల : 2.00

పాండవగీత

భక్తిరసాత్మకములైన పెక్కు మహత్తర శ్లోకములతో గూడిన గ్రంథమే ఈ పాండవగీత. ఇందు కేవలము పాండవులే కాక ఇంకను అనేకమంది మహాత్ములు వచించిన దివ్యబోధలు గలవు.

వెల : రు. 2.00

ఆధ్యాత్మ జడ్జిమెంటు

పరమార్థక్షేత్రమను కోర్టులో ముముక్షువను వాది అజ్ఞానమను ప్రతివాదిపై దావా వేయగా సద్గురువు అను జడ్జి ఇరువైపుల సాక్షులను విచారించి డిక్రీ ఇచ్చును. విచారణ అత్యంత మనోరంజకముగ నుండును.

వెల : రు. 1.50

ప్రణవపూజ

నిర్గుణ పరబ్రహ్మముయొక్క వాచకమగు ప్రణవము (ఓంకారము) మహాపవిత్రమైనది. మహోన్నతమగు అట్టి ప్రణవముయొక్క పూజావిధానము ఇందు తెలుపబడినది.

వెల : రు. 0.75

గౌరీపూజా విధానము

శ్రీ గౌరీదేవియొక్క పూజావిధానము, అర్చనపద్ధతి ఇందు తెలుపబడినది.

వెల : రు. 0.75

ఆధ్యాత్మిక హితోక్తులు

ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రమున సాధకునకు ఆవశ్యకమైన పెక్కు హితోక్తులు ఇందు వివరింపబడినవి.

వెల : రు. 0.75

మోక్షద్వార పాలకులు

పరిపూర్ణశాంతికి నిలయమైన మోక్షమును పొందుటకు ముముక్షువు ప్రయత్నించుచున్నారు. మరి అట్టి ప్రయత్నములు ఫలించుటకు వలసిన అనేక సులభోపాయములను ఈ గ్రంథము తెలుపుచున్నది.

వెల : రు. 1.25

ధ్యానపద్ధతి

సాధకుడు ధ్యానమును ఎలా అభ్యసించాలి? మనస్సును ఎలా నిలపాలి, అవరోధమును ఎట్లు ఎదుర్కొనాలి మొదలగు విషయములు ఈ గ్రంథములో విశదీకరింపబడినవి.

వెల : రు. 1-50

ఆత్మతత్త్వ విచారణ

సర్వజీవులందును సాక్షిరూపమున వెలుగుచు, సమస్త ప్రపంచమునకు ఆధారభూతమై జగత్తు నశించినను తాను మాత్రము నశింపక సమస్తమును ప్రకాశింపజేయునది ఏది గలదో అట్టి ఆత్మతత్త్వమును గూర్చిన విచారణ ఇందు తెలుపబడినది.

వెల : రు. 1.25

బ్రహ్మానంద వైభవము

రచయిత : శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు

ప్రతిజీవియు ఆనందమును కాంక్షించుచుండును. ఆనందము యొక్క పరాకాష్ఠయే బ్రహ్మానందము. విషయానందము క్షణికమైనది. బ్రహ్మానందము శాశ్వతమైనది. అట్టి బ్రహ్మానందమును బడయుటకు పెక్కు ఉపాయములు ఈ గ్రంథమున తెలుపబడినవి. సర్వులకును ఆవశ్యకమైన గ్రంథము.

1/8 క్రౌన్ సైజు దాదాపు పేజీలు 200 వెల : రు 10-00

భజనలు — కీర్తనలు

భగవంతుని భజించుటకు, సంకీర్తన యొనర్చుటకు వలసిన భజనలు - కీర్తనలు 555 ఈ గ్రంథమున ప్రకటింపబడినవి. ప్రతి భజనయొక్క తాత్పర్యమున్ను తెలుగులో వివరింపబడినవి. కాబట్టి భజనలు సలుపువారికి, సంకీర్తనాదులు నొనర్చువారికి ఈ గ్రంథము చాల సహాయకారిగ నుండగలదు.

1/8 క్రౌన్ సైజు 866 పేజీలు వెల : రు. 10.00

శ్రీ భగవద్గీత

(స్థూలాక్షరి)

(త్రివర్ణ ముఖచిత్ర ఫోటో - ప్లాస్టిక్ కవరుతో)

ఇందు భగవద్గీత మూలశ్లోకములు, పెద్దటైపులలో ప్రకటింపబడినవి. ప్రతి శ్లోకమునకు తెలుగు తాత్పర్యముకూడ కలదు. దృష్టిమాంద్యము కలవారు కూడ ఈ గ్రంథముద్వారా గీతాపారాయణ చేయుటకు వీలుండును.

450 పేజీలు — వెల : రు. 10.00

శ్రీ భగవద్గీత

(మూలం)

ఇందు భగవద్గీత మూలశ్లోకములు గలవు. పారాయణోపయుక్తమైనది (కృష్ణుని త్రివర్ణ ముఖచిత్రము కేపరు. ప్లాస్టిక్ కవరుతో.)

ప్యాకెట్ సైజు 312 పేజీలు. — వెల : రు. 3-00

శ్రీ మలయాళ మహర్షి

శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారి గురుదేవులయిన శ్రీ మహర్షి మలయాళ స్వాములవారి జీవిత విశేషములను వారి బోధనలు శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు క్లుప్తముగా వివరించిన గ్రంథము.

వెల : రు. 5.00

వివేకానంద సింహనాదం

శ్రీ వివేకానంద స్వామివారియొక్క గంభీరమైన వాక్యములు ఆధ్యాత్మిక బోధలు ఇందు కలవు. ఇంగ్లీషు వాక్యములు, వాని తెలుగు తాత్పర్యము కూడ ఇందు కలవు. అధ్యాత్మపథమున పయనించువారికి ఈ గంభీరవాక్యములు ఎంతో ఉత్తేజమును కలుగజేయగలవు.

వెల : రు. 2.50

యమలోక వార్తలు

జీవుడు ఏ పాపము చేసినచో యమలోకమున అతనికి ఏ దండన లభించునో ఆ వివరములున్ను, నరకబాధలు లేకుండ చేసికొనుట కొరకు మార్గములున్ను ఈ గ్రంథమున తెలుపబడినవి.

వెల : రు. 2.50

శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారి

జీవిత చరిత్ర

శ్రీకాళహస్తి యందలి శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము యొక్క స్థాపకులును, గీతామకరందాది గ్రంథరచయితలున్ను అష్టోత్తర శత గీతాజ్ఞానయజ్ఞ నిర్వాహకులున్ను అగు శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారియొక్క జీవిత విశేషములు ఇందు కలవు.

వెల : రు. 2-25

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమ గ్రంథములు

1.	గీతామకరందము	38-00
2.	Gitamakaranda (English)	38-00
3.	శ్రీ వసిష్ఠగీత	36-00
4.	రామాయణ రత్నాకరము	36-00
5.	భాగవత రత్నాకరము	36-00
6.	భారత రత్నాకరము	38-00
7.	ఉపనిషద్రత్నాకరము	25-00
8.	యోగవాసిష్ఠ రత్నాకరము	25-00
9.	గీతోపన్యాసములు	18-00
10.	మోక్షసాధన రహస్యము	18-00
11.	పరమార్థకథలు	18-00
12.	ఆధ్యాత్మ రామాయణము	10-00
13.	బ్రహ్మానంద వైభవము	10-00
14.	భజనలు - కీర్తనలు	10-00
15.	అమృత బిందువులు	10-00
16.	బ్రహ్మచర్య విజయము	15-00
17.	శ్రీ భగవద్గీత (స్థూలాక్షరి)	10-00
18.	శ్రీ భగవద్గీత (మూలం) కృష్ణునిరేవరు ప్లాస్టిక్ కవరుతో	3-00
19.	మలయాళ మహర్షి	5-00
20.	వివేకానంద సింహనాదము	2-50
21.	యమలోక వార్తలు	2-50
22.	శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారి జీవితచరిత్ర	2-25
23.	తత్త్వసారము	2-00
24.	వేదాంతభేరి ఆధ్యాత్మిక మాసపత్రిక సంవత్సర చందా	16-00
25.	శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారి గీతోపన్యాసముల క్యాసెట్ ఒక్కొక్క అధ్యాయముగల కేసెటు	35-00

పైన తెలుపబడిన గ్రంథములు, క్యాసెట్సు ఈ క్రింది అడ్రసుకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును. (పోస్టేజి ప్రత్యేకము)

ప్రాప్తిస్థానం : మేనేజరు,

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము పోస్టు

శ్రీకాళహస్తి, చిత్తూరు జిల్లా, పిన్ : 517 640

